Cuisiner

Cuisiner

Nouveau et malin !

1€ 90 seulement

Brochette de melon

Salade de truite fumée

Recettes originales

Cuisiner à la portée de tous

Filets de rouget aux olives noires

Spécial menus faciles

Recettes de la mer

Génial et pas cher !

Crevettes aux cacahuètes

100% pratique et économique

Poissons, fruits de mer et crustacés en vedette

Vive le poisson !

En toute simplicité, grillé, à la sauce ou en papillotte.

Sardines grillées à la catalane

Août - Septembre 2010 - Bimestriel N°2 - Belgique : 2420

L 19047 - 2 - F: 1,90 € - RD

Lafont presse

www.lafontpresse.fr

Des magazines pour l'été

Célébrité magazine

Le Foot hebdo

Entreprendre

Pratique cuisine

Chez votre marchand de journaux ou en version digitale sur www.lafontpresse.fr

Lafont
presse

Cuisiner

Lafont presse (Entreprendre)
53, rue du Chemin-Vert 92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr

Directeur de la publication et de la rédaction : Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Entreprendre SA (Lafont presse)
53, rue du Chemin-Vert 92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr
Accueil : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafontrobert.lafont@lafontpresse.fr

COORDINATION :
Laura Roland- Tél : 01 46 10 21 04 laura.roland@lafontpresse.fr
> RÉDACTION 53, rue du Chemin-Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Rédacteur en chef : Henry Marin assisté de Sylvie Deroire
Sylvie.deroire@lafontpresse.fr

> ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa - Tél : 01 46 10 21 03 /
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

> PUBLICITÉ
Directeur de la publicité : David Jordan - Tel : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09 / Lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho – Tél : 01.46.10.21.13. / virginie.gueho@lafontpresse.fr
Guillaume Roche - Tél : 01 46 10 21 30
guillaume.roche@lafontpresse.fr
Promotion & partenariat : Eric Roquebert - Tél : 01.41.10.21.06 /
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Coordination : Marie-Anais Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

> FABRICATION
Impression : Roto France (77 - Lognes)
> DIFFUSION PRESSE Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24 /
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Promotion des ventes : Sidney Eustache : *sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur : *zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*
Distribution : MLP

> ABONNEMENTS
Dominique Bokey / *dominique.bokey@lafontpresse.fr*

> EDITIONS & INTERNET
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau – Tel : 01 46 10 21 31
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Cuisiner est édité par Entreprendre S.A au capital de 246 617.28€ - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *Cuisiner* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.

N° de commission paritaire : en cours.
N°ISSN : 2108-4424. Dépôt légal à parution

Les magazines positifs

Lafont presse

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job. **Pôle Art de vivre :** Art de Vivre, France art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.
Pôle People : Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, Succès, Biographia, 100% Leaders
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'immobilier,Maisons & Propriétés, Spécial annonces. **Pôle Micro :** Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro. **Pôle Auto :** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions. **Pôle Foot :** Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport hebdo. **Pôle Féminin :** F mag, Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin. **Pôle vert :** Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine. **Pôle Centres d'intérêts :** Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du camping-car. **Pôle Cuisine :** Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner. **Pôle Découverte :** Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

Recettes de la mer

DÉGUSTATION

Magret de canard, la bonne idée grillade
Méli-mélo de magret fumé 5
Brochettes de magret fumé et tendres pruneaux 6
Magret et foie gras sur lit de pâtes aux myrtilles 6

Melon, les tranches de soleil
Tartelettes choco-melon 7
Brochettes de melon 8
Tiramisu créole au melon et cannelle 9

FRAÎCHEUR

Salades originales pour repas estivaux
Salade de truite aux pousses d'épinard et pamplemousses roses 10
Salade cæsar au lapin 11
Magret et salade extraordinaire 11
Salade de concombre de France à la thaï 11
Salade de truite fumée à chaud aux fleurs 12
Salade de tomate au yaourt et à la menthe 13
Salade de Mortadella Bologna, julienne de poire et rucola 13
Salade de pousses d'épinards aux lardons 13
Salade grecque au concombre et à la tomate 14
Salade aux trois melons et à la pastèque 15
Salade craquante au surimi 15
Salade aux champignons, pamplemousse et avocat 15

AMUSE-BOUCHES

Cuisiner pour l'apéritif
Bouchées fraîches aux cacahuètes et aux pistaches 16
Tuiles craquantes au chèvre sur lit de roquette 17
Bouchées de porc thaï aux noix et aux fruits secs 17
Maki d'aubergine à la pistache 17
Crevettes croustillantes aux cacahuètes 18
Crackers à la toscane 19
Pétoncles à la citronnelle, pistaches et noix de cajou 19
Souffés fourrés à la crème de ciboulette 19
Palourdes farcies aux cacahuètes et noix de pécan 20
Craquants du Sud 21
Bouchées de thon à la cacahuète 21
Crackers sucrés-salés 21

SPÉCIAL POISSON

Les trésors de la mer 22

Délices grillés 24
Pavés de saumon grillés au saumon fumé 24
Pavés de truite à la crème de moytarde 24
Pavé de thon grillé au sésame et son coulis de citronnelles-litchis 26
Brochettes de maquereau au parmesan 26
Brochettes de loup de mer 28
Poisson grillé à l'indonésienne 28
Truite à la Teriyaki et citron vert 28

Subtiles crustacés 30
Flan au tourteau et à la ciboulette 30
Grillades de crevettes à la provençale 30
Nems d'asperges et de crevettes, sauce hollandaise 32
Verrines de gambas à la vanille 32
Petits sandwichs croustillants au crabe 32
Soupe de gambas à la thaï 34
Rémoulade d'écrevisses, pommes vertes, céleri et avocat 34
Beurre de crevettes 34

CUISINE SAVOUREUSE & LÉGÈRE

Délices sucrés-salés
Pintade marinée au lait de coco et légumes fondants 37
Emincé de dinde au curry en salade acidulée du sud 38
Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces 38
Salade d'oranges et de carottes 39
Salade de concombre à la pêche 40
Mille-feuille nordique de choucroute 40
Salde de roquette aux pêches, Bresaloa et Provolone 41

SO FRESH

Glacées de l'entrée au dessert
Soupe froide de concombre à la menthe 42
Piquées de jambon au sorbet cerise 42
Filets de rougets aux olives noires 44
Mille-feuille de saumon fumé au sorbet citron vert 44
Poulet grillé, ramequin de légumes verts au curry et glace noix de coco 44
Queues d'écrevisses au gingembre sur oast de pain d'épices et sorbet mangue 46
Coupe nature 46
Façon Jet-Set 46

Nos magazines en numérique
sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

VenteParfaite.fr
Achetez et vendez rapidement au meilleur prix
Les annonces gratuites pour vendre ou acheter.
www.venteparfaite.fr

Prochain *Cuisiner*
le 15 septembre 2010

ABONNEZ-VOUS *Cuisiner*
Et renvoyez ce bon dument rempli à Lafont presse
53, rue du Chemin- Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *Cuisiner* (12 numéros)
18 € au lieu de 22,80 € soit 20% de réduction

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Télephone : Date de naissance :
Courriel : Profession :

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Entreprendre
53, rue du Chemin-Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire Visa :
N° : | | | | | | | | | | | | | | | | |
expire fin | | | | |
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) | | |
signature :

● En cadeau, je désire recevoir "Le guide Lafont presse des 100 meilleurs restaurants de France"

Magret de canard, la bonne idée grillade

Le soleil et son lot de grillades en tous genres pointent leur nez. Pour sortir du lot, justement, le canard met ses magrets à contribution.

Volaille à chaire rouge, le canard sait se faire apprécier des tables traditionnelles. Il fait aussi sensation en grillade et poêlées toutes simples. Ses magrets séduisent les palais des gourmets et de toute la famille en général. Fumés, séchés ou prêts à griller, il y a tant de manières de les cuisiner. Avec eux, vous avez le choix des plats mais pas l'embarras.

Le gentil petit canard

Sa chair riche, tendre et racée se cuisine à toutes les sauces, salées, sucrées ou aigres-doux. Le magret, ou maigret, provient toujours de canards gras. Ces derniers sont élevés et gavés depuis l'Antiquité pour la production de foies gras.

ASTUCE Salez et poivrez avant de passer à la poêle ou au four. Après avoir fait griller le côté épais et gras de la peau, terminez la cuisson à feu doux pour éviter que la viande ne soit trop sèche. En cours de cuisson, pour vérifier son avancement de la cuisson, entaillez le magret.

Les techniques les plus anciennes de gavage remontent à près de 4.500 ans. En Égypte, nombreux bas-reliefs montrent des scènes qui retracent les différentes étapes de l'élevage à la production de foies gras. Bien qu'il soit encore possible de déguster du canard sauvage, l'essentiel de la consommation provient de l'élevage. Mais ce volatile supportant mal l'entassement, les élevages restent encore éloignés des productions industrielles. Canard nantais, canard de Barbarie, canard Mulard pour les foies gras et le canard de Rouen sont les célébrités des étals.

► **La bonne idée :**

L'origine du magret, est assez récente. C'est en 1965, à Auch, qu'André Daguin se permet d'utiliser une partie du canard jusqu'alors sous-employée : un filet prélevé sur les canards ayant produit des foies gras. Grand merci à ce monsieur ! Il grille au feu de bois cette partie finement tranchée. Le succès de sa création franchit rapidement les frontières de la Gascogne. Ce défenseur de la cuisine des mousquetaires part souvent défendre "lo magret" de son pays, outre Atlantique.

Un magret de choix

Opter pour le magret, c'est choisir une viande rouge et pourtant de volaille. Cette appellation désigne les pectoraux de Monsieur canard. En label rouge, il est élevé selon un cahier des charges bien stricte. Le magret est inséparable de son épaisse peau bien grasse qui protège la bête des froids de l'hiver. Lorsqu'il est posé à plat, ces deux protections adhèrent parfaitement à la chaire d'un rouge franc. Facile à repérer, il est toujours présenté à la vente avec ses 2 comparses qui se chargent d'assurer côté cuisson. Pas besoin de rajouter de l'huile ou du beurre, à la poêle, il se suffit à lui-même. Sa viande modèle convient à tous les goûts, rosée ou saignante, à point ou bien cuite. Grillée en quelques minutes, coupez-le en fines tranches obliques. Une

Méli-mélo de magret fumé

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -

• 1 Magret de canard fumé (300 g environ) • 1 batavia • 2 tomates • 1 belle part de roquefort • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • Le jus de 1 citron • Ciboulette • Estragon • Sel et poivre.

• Dans un saladier, faites la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le jus de citron et la moitié des herbes fraîches. • Salez et poivrez. • Séparez les feuilles de batavia et disposez-les sur chaque assiette. • Découpez le magret en fines tranches. • Diminuez-en les bords. Déposez-les tranches préalablement enroulées sur le lit de salade. • Émiettez le roquefort. • Découpez les tomates en dés. • Décorez les assiettes avec le roquefort, les dés de tomates et le restant d'herbes fraîches.

Points de **repère**

► Le magret est prélevé sur un canard engraissé en vue de la production de foie gras.
► La partie appelée aiguillette est un muscle situé sous le magret. Il s'agit de tranches de chair étroites et longues, prélevées de chaque côté du bréchet.
► Le filet est issu d'un canard standard.
► Le canard est une excellente source de protéines, en acides gras mono-insaturés. Il fait partie des mets réputés pour conférer une longue et belle vie aux habitants du Sud-Ouest.

sauce, quelques légumes, un rien l'habille...
► **Facile à cuire :** Il suffit d'inciser dans l'épaisseur sous la peau et la graisse avant de faire rôtir, revenir ou griller le côté ainsi marqué. Au bout de 4 à 5 mn, jetez la graisse et retourner le magret côté

Brochettes de magret fumé et tendres pruneaux

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 40 mn

• 2 sachets de magret fumé pré-tranchés • 1 sachet de fruits secs et tendres pruneaux • 1 sachet de figues tendres • 1 sachet d'abricots tendres • Une douzaine de petites pommes de terre moyennes • 1 petit pot de crème fraîche • Ciboulette et cerfeuil.

• Enrobez chaque fruit sec avec une tranche de magret fumé. • Maintenez le tout à l'aide d'un pique en bois. • Faites cuire les pommes de terre en robe des champs, au four thermostat 7. • Dans un plat à four, disposez les brochettes et faites-les dorer quelques minutes. • Sur un plat de service, disposez les brochettes. • Sur un autre plat, disposez les pommes de terre ouvertes, recouvertes d'une cuillère à café de crème fraîche et de ciboulette. • Décorez avec le cerfeuil frais.

chaire. Après, c'est chacun son choix de cuisson, selon ses goûts. Et pourquoi pas en faire le prochain thème de votre soirée barbecue, c'est aussi inattendu que bon, de quoi faire sensation. La peau est généralement laissée dans la présentation des plats.

Plus d'une corde à son arc

Le magret se plie en quatre pour satisfaite chacune de vos exigences et envies culinaires. Longtemps conservé en confit, il se présente aussi séché ou fumé, sous-vide entier ou tranché. Il est alors le compagnon rêvé des salades composées, à varier sans limite. Une bonne manière d'exploiter toutes les saveurs salées ou sucrées qui se damnent pour essayer de se faire une place à ses côtés. Les traditionnelles pommes de terre en robe des champs, sautées et rissolées disputent la partie aux fruits secs. Les fruits en général se marient volontiers à vos préparations à base de magret. Séchés ou fumés, ils donnent de la classe et une saveur unique à votre raclette partie.

► **Le temps des cocktails :** Multitude de canapés en tous genres fleurissent sur vos tables. Les compositions aussi savoureuses qu'attrayantes jouent les belles de buffet. Le magret de canard se décline sur tous les tons. Ultra tendance, il est de toutes les fêtes, de quoi donner une belle leçon aux fameux tapas espagnols. Ses fines tranches s'enroulent autour des pruneaux. Les bouches curieuses s'arrachent ses petits pics avec gourmandise. ■

Jade El Meliani

Magret et foie gras sur lit de pâtes aux myrtilles

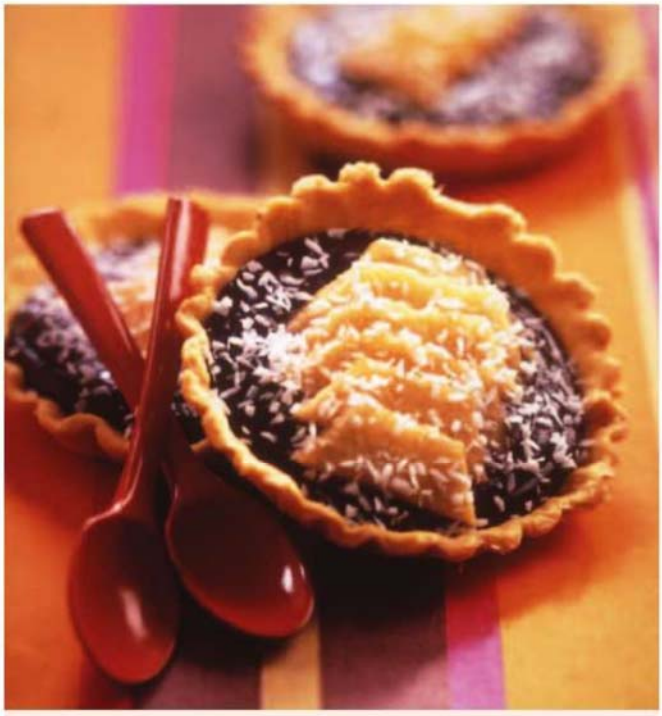
Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 25 mn

• 8 tranches de Foie Gras de canard • 2 Magrets crus à poêler • 400 g de pâtes • 1 barquette de myrtilles • 1 bouquet de cerfeuil • Sel, poivre.

• Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée pendant 6 à 7 mn environ. • Incisez la peau des magrets. • Faites dorer les magrets à la poêle à feu vif côté peau. • Réduisez le feu. • Retourner les magrets. • Faites-les cuire 15 mn. • Salez et poivrez. • Retirez les magrets de la poêle. • Coupez-les en fines tranches. • Dressez-les en éventail sur des assiettes individuelles. • Intercalez des tranches de foie gras. • Ajoutez les pâtes. • Décorez avec des feuilles de cerfeuil et les myrtilles.

Melon, les tranches de soleil

Les beaux jours reviennent et avec eux les envies de fruits colorés, juteux et rafraîchissants. Savourez l'été avec le melon.



Tartelettes choco-melon

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

• ½ melon • 2 rouleaux de pâte sablée • 90 g de chocolat noir dessert • 35 g de beurre • 15 g de beurre pour les moules • 10 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de noix de coco râpée.

• Beurrez vos petits moules à tartelettes et garnissez-les de pâte. • Piquez le fond avec une fourchette et mettez à cuire 10 mn dans un four préchauffé à 180°C. • Versez la crème liquide dans une casserole et portez à ébullition. • Sortez du feu et ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux. • Mélangez avec une cuillère en bois. • Quand le chocolat est quasiment fondu, incorporez 35g beurre coupé en dés et mélangez à nouveau. • Sortez les fonds de tartelettes du four et versez-y la préparation au chocolat encore chaude. • Ôtez la peau et les graines de votre demi-melon et coupez la chair en petites lamelles. • Recouvrez vos tartelettes au chocolat de fines lamelles de melon et saupoudrez de noix de coco râpée.

Constitué en moyenne de 85% d'eau, le melon rafraîchit, désaltère comme aucun autre fruit. Il est donc idéal pour l'été ! À consommer en hors d'œuvre, en dessert, à l'apéritif, où vous voulez, quand vous voulez ! Faites le plein de santé pour votre corps et offrez à vos papilles une gorgée de soleil.

Un peu d'histoire

Originaire d'Afrique pour certains, d'Asie ou d'Inde pour d'autres, l'origine exacte du melon est incertaine. Les Égyptiens le cultivaient déjà 5 siècles avant notre ère. Sa culture s'est répandue dans les régions subtropicales du globe. Cette naissance sous des climats chauds a donné au melon une peau épaisse qui lui permet de se gorger d'eau et d'être un fruit à la fois rafraîchissant et, contrairement à l'idée que l'on s'en fait, assez pauvre en sucre.

Le melon était autrefois petit et peu sucré, et mangé en salade, poivré et vinaigré. Au fil des siècles, plusieurs espèces hybrides ont été créées, et les variétés de melons devenant plus parfumées et sucrées, il a été considéré comme un fruit. Parmi la multitude de variétés de melons existant, toutes ne présentent pas les mêmes couleurs, textures, ni le même goût.

ASTUCE

Pour réaliser de la confiture de melon : faites cuire 2 kg de melon dans un sirop (1 litre d'eau, 2 kg de sucre, 2 jus de citrons et les zestes) à petit feu pendant 1h. Dès que le sirop "perle", arrêtez la cuisson. Versez la confiture dans des pots et laissez refroidir avant de recouvrir. Laissez-vous également tenter par une confiture melon-poire ou melon-ananas.

Choisissez le meilleur

Si vous pensez que choisir un melon est une affaire délicate, voici quelques petits conseils. Soupesez le melon, il doit être lourd en main, ce qui signifie qu'il est gorgé de sucre. Pour vérifier sa maturité, testez la consistance du fruit : elle doit être ferme, ou légèrement souple ; une

craquelure à la base de la queue du melon (ou pédoncule, appelée aussi le pécou) ou même l'absence de pédoncule est un signe de maturité optimale, et donc de goût développé. Attention toutefois, le melon continue à mûrir après la récolte, et même à température ambiante. Il faut donc le choisir en fonction du jour où vous souhaitez le consommer. Il doit également exhaler un parfum typé se dégageant autour du pédoncule. Cette odeur ne doit pas être trop prononcée, signe de sur-

Le saviez-vous ?

Les graines de melon contiennent une huile comestible. Cette huile peut être extraite par pressage des pépins et possède des propriétés pectorales et calmantes.

Brochettes de melon

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -

• 1 melon • 6 figues fraîches • 150 g de Comté fruité • Poivre du moulin (mélange de baies) • Piques brochettes de 15 cm.

• Coupez le melon en 4, ôtez les pépins et la peau. • Détaillez les quartiers de melon en cubes. • Lavez les figues, essuyez-les et coupez-les en 4. • Préparez le Comté en cubes. • Placez les dés de melon dans une assiette et poivrez-les au moulin. • Confectionnez les brochettes en répartissant les cubes de melon, les cubes de Comté et les quartiers de figues. • Vous pouvez également ajouter des lamelles de canard fumé ou de jambon cru à cette composition de brochettes.

Tiramisu créole au melon et cannelle

Pour 6 personnes • Préparation : 40 mn • Cuisson : -

• 1 melon • 10 spéculos • 500 g de mascarpone • 35 cl de crème liquide • 15 cl de lait de coco • 300 g d'ananas frais • 150 g de sucre en poudre • 3 c. à soupe de coco râpé.

• Coupez le melon en 4, ôtez la peau et les graines et coupez-le en fines lamelles. • Coupez l'ananas en petits dés. • Versez la crème liquide bien froide dans un récipient froid également et fouettez pour obtenir une crème chantilly. • Ajoutez le mascarpone, le sucre et le lait de coco et continuez à fouetter pour obtenir un mélange homogène. • Écrasez grossièrement les spéculos et disposez-les dans le fond d'un plat creux. • Recouvrez avec la moitié de la crème, puis la moitié des fruits. • Étalez la crème restante puis le reste des fruits. • Saupoudrez de noix de coco râpée et mettez au froid au moins 1 heure avant de servir. • Vous pouvez également servir ce dessert dans des portions individuelles.

Faites le plein de **vitamines**

Contrairement à certaines idées que l'on se fait, le melon est peu énergétique et assez pauvre en sucre. Sa teneur, qui peut varier de 10 à 20%, est dans la moyenne des fruits frais. Plus la teneur en sucre du melon est élevée, plus son goût est prononcé. Mais le goût dépend aussi beaucoup des arômes. C'est dans l'apport en Provitamine A (antioxydant, appelée aussi Carotène) et en Vitamine C permettant de lutter contre la fatigue, que le melon est spécialiste. 100 grammes seulement de melon apportent la moitié de notre besoin quotidien en Provitamine A et un tiers de notre besoin en Vitamine C. Il est aussi une source appréciable de sels minéraux (favorisant l'élimination des toxines, l'hydratation et la régulation d'eau dans l'organisme) d'oligo-éléments (antioxydants) et les fibres qu'il contient favorisent le transit intestinal.

maturité. Enfin, les tranches doivent être bien marquées par un filet de couleur vert bleuté. Avant de le consommer, placez-le 1 heure au réfrigérateur, pour le déguster bien frais.

Pour une conservation optimale

Si vous n'avez pas envie de consommer votre melon le jour même, gardez-le d'abord à température ambiante jusqu'à sa pleine maturité vous pouvez ensuite le conserver quelques jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, enveloppé d'un film plastique, afin d'éviter qu'il communique son odeur. Si vous voulez profiter du melon toute l'année, dans vos salades de fruits, il est possible de congeler du melon. Coupez la chair d'un melon en dés ou en petites boules et mettez-les au congélateur dans une boîte ou un sachet hermétique. Versez un peu de jus de citron et saupoudrez de sucre avant la congélation.

Le melon dans tous ses états

Le melon porte en général le nom de la région qui l'a vu naître : melon de Cavaillon, de Charente, melon brésilien, Casaba, Philibon, de Perse... Le melon vous invite à un voyage express vers des saveurs exotiques et lointaines. Présentant l'avantage de se marier avec de nombreux aliments, il se déguste de mille façons, en hors d'œuvre, à l'apéritif ou en dessert. Découpez-le en cubes pour agrémenter vos plats de brochettes ou vos salades de riz, il y ajoutera une note inhabituelle. Servi frais, coupé en deux et arrosé de porto, il rehausse sa saveur. Le melon peut également se faire cuire à la poêle ou à la vapeur ! Au dessert, vous pouvez le préparer au fromage blanc, aux fruits rouges, aux raisins, ou même en faire une tarte pour les gourmands! ■

Samy Zeghlache

Salades originales pour repas estivaux

Sopexa/PH. Asset

Salade de truite aux pousses d'épinards et pamplemousses roses

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 4 mn

• 400 g de filet de truite • 150 g de pousse d'épinards • 2 pamplemousses roses • Ciboulette • Huile de tournesol • Vinaigre de framboise • Sel • baies roses.

• Poêlez le ou les filets de truite 2 mn de chaque côté environ dans 2 c. à soupe d'huile. • Salez, poivrez légèrement et retirez du feu. • Lavez et séchez les pousses d'épinards. • Pelez les pamplemousses à vif pour récupérer les quartiers et le jus. • Émiettez délicatement la chair de la truite encore tiède. • Préparez la vinaigrette dans le fond d'un saladier • Émulsionnez 4 c. à soupe de jus de pamplemousse avec 4 c. à soupe d'huile de tournesol et 1 c. à soupe de vinaigre de framboise. • Salez et ajoutez 1 c. à soupe de baies roses et la ciboulette ciselée. • Mélangez délicatement tous les ingrédients et servez aussitôt dans des petits bols individuels.

Salade caesar au lapin

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn au barbecue ou 20 à 25 mn au four traditionnel (200°C)

• 4 gigolettes de lapin • 1 belle c. à soupe de parmesan râpé • 2 c. à café de pâte d'anchois • 150 g de mâche • 1 cœur de laitue • 10 tomates cerise • 1 sachet de croûtons • 130 g de parmesan • 180 ml d'huile d'olive • 1 jaune d'œuf • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de moutarde • Sel, poivre.

• Préparez la sauce dans le bol de votre robot. • Versez 30g de parmesan rapé, le jaune d'œuf, l'ail, le citron et la moutarde. • Mixez. • Ajoutez alors l'huile d'olive et mixez à nouveau. • Réservez au frais. • Badigeonnez les gigolettes avec la pâte d'anchois (2 c à café). • Saupoudrez-les de parmesan râpé • Placez-les 15 mn au barbecue ou 20 à 25 mn au four traditionnel préchauffé (200°C). • Lavez les salades et essorez-les. • Lavez et séchez les tomates puis coupez-les en 4. • Préparez les bols en y répartissant la salade. • Complétez avec les quartiers de tomates, les croûtons et le parmesan coupé en copeaux à l'aide d'un couteau économe. • Assaisonnez avec la sauce Caesar. • Déposez la gigolette sur le dessus. • Poivrez et dégustez.

Ciforg/Adocom

Magret en salade extraordinaire

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 5 mn

• 2 magrets fumés • 250 g de cerneaux de noix • Pousses d'épinards • 1 bocal de girolles • 1 bouquet de cerfeuil • 1 grappe de gros raisin blanc • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile de noix • Sel et poivre concassé.

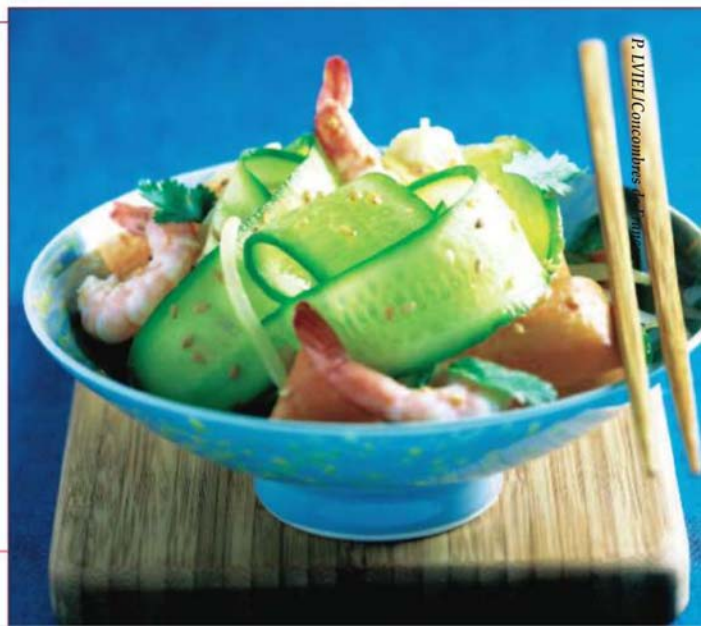
• Lavez et égouttez les épinards. • Faites légèrement dorer à la poêle les girolles. • Sur de grandes assiettes, réalisez un lit de pousses d'épinards. • Ajoutez les tranches de magret fumé, les cerneaux de noix, les grains de raisin blanc et les girolles. • Réalisez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile de noix, le sel et le poivre. • Décorez avec des feuilles de cerfeuil et du poivre concassé.

Salade de concombre de France à la thaï

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 3 mn

• 1 concombre • 3 carottes • 1 pot de pousses de soja • 1 c. à café de gingembre râpé • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de nuoc-mâm • 3 c. à soupe de vinaigre de riz • 1 bouquet de coriandre fraîche • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 300 g de crevettes décortiquées • 30 g de sésame.

• Épluchez et taillez le concombre et les carottes en fines lanières. • Mélangez-les dans un saladier avec le soja, le vinaigre de riz, la sauce soja et du poivre. • Laissez mariner 10 mn. • Saisissez les crevettes à la poêle dans l'huile d'olive avec le gingembre. • Arrosez de nuoc-mâm, ajoutez le sésame, laissez dorer 2 mn puis mélangez avec des légumes et la coriandre. • Servez aussitôt.



P. LVIEL/Concombres de France

Shutterstock/Ph. Asset

Salade de truite fumée à chaud aux fleurs

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -

• 400 g de truite fumée à chaud • 100 g de roquette • 4 petites tomates grappes • 1 barquette de capucines, dahlias, pensées ou roses • 1 yaourt bulgare • 1 citron • Huile d'olive • Safran.

• Détaillez la truite fumée à chaud en bâtonnets. • Nettoyez les salades. • Taillez les tomates en quartiers. • Réalisez la sauce : assaisonnez le yaourt bulgare du jus de citron et montez légèrement à l'huile d'olive. • Colorez de safran. • Dressez dans une assiette individuelle ou dans un bol. • Disposez sur la salade assaisonnée les filets de truite fumée, les pétales de fleurs et les quartiers de tomates grappes. • Décorez d'un cordon de sauce au yaourt.

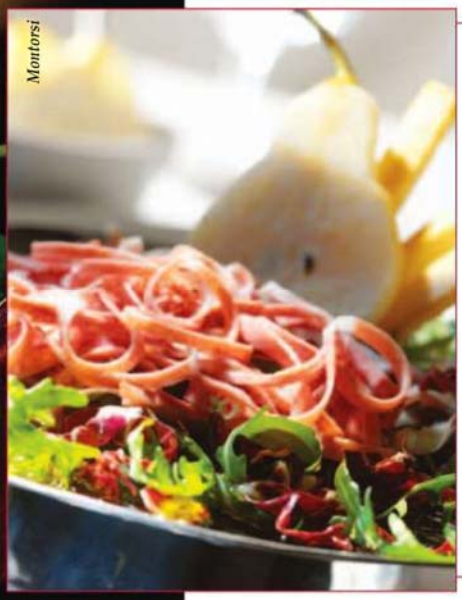
Sopexa/J. Bono

Salade de tomate au yaourt et à la menthe

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : -

• 500 g de tomates cocktail • ½ yaourt nature • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pomme acidulée • 12 crevettes roses • 1 citron • 1 c. à soupe de menthe hachée • Sel, poivre.

• Coupez les tomates, mettez-les dans un bol et salez-les généreusement. • Décortiquez les crevettes. • Préparez la sauce, faites macérer la menthe émincée dans le jus de citron puis ajoutez le yaourt et l'huile d'olive. • Égouttez les tomates, ajoutez la sauce et poivrez. • Coupez la pomme en mini allumettes. • Servez les tomates surmontées d'allumettes de pomme, de crevettes et de feuilles de menthes.


Montorsi

Salade de Mortadella Bologna, julienne de poire et Rucola

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : -

• 240 g de "Mortadella Bologna" (en tranchage très fin) • 240 g de poires • 120 g de chicorée • 120 g de Rucola • Pain en tranche • 20 g de moutarde • 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 c. à soupe de vinaigre Balsamique • Sel, poivre.

• Coupez en lamelles fines la Mortadella Bologna. • Lavez avec soin les légumes. • Éliminez l'eau avec une essoreuse. • Tranchez régulièrement la chicorée en julienne. • Découpez la moitié des poires en lamelles fines. • Constituez dans le plat un lit composé des légumes en julienne et des poires en lamelles. • Assaisonnez avec la sauce obtenue avec l'huile, la moutarde et le vinaigre Balsamique. • Disposez la Mortadella en lamelles. • Décorez avec la moitié des poires qui avait été réservée. • Finalisez avec des tranches de pain toastées.

Salade de pousses d'épinards aux lardons

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 5 mn

• 250 g de pousses d'épinards • 100 g de lardons • 50 g de pignons de pin • 2 carottes • 1 boîte de 190 g de mini asperges blanches • 4 c. à soupe d'huile d'arachide • 2 c. de vinaigre • 1 c. à café bombée de moutarde • Sel, poivre.

• Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les pignons de pin. • Réservez-les. • Dans la même poêle, faites dorer les lardons sans matière grasse. • Lavez, pelez et râpez les carottes. • Lavez les pousses d'épinards. • Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde. • Salez et poivrez. • Sur 4 assiettes, répartissez les pousses d'épinards puis les carottes râpées, les pignons, les asperges et les dés de lardons. • Ajoutez la vinaigrette.

Nestlé France

Salade grecque au concombre et à la tomate

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : -

• 500 g de tomates cerise • 1 concombre • 1 poivron jaune • 1 oignon rouge • 200 g de feta • Olives noires • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • Herbes de Provence • Menthe fraîche • Sel, poivre.

• Coupez les tomates en 2. • Taillez le concombre en lanières à l'aide d'un couteau économe. • Jetez les pépins. • Coupez le poivron en rondelles et jetez les pépins. • Émincez l'oignon rouge. • Coupez la feta en cubes. • Mélangez tous les ingrédients, arrosez avec l'huile et le vinaigre. • Salez, poivrez, ajoutez les olives et les herbes aromatiques

Sopexa/J. Bono

C.Martin/Cedus

Salade aux trois melons et à la pastèque

Pour 10 à 12 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 mn • Réfrigération : 1h

• 1 gros melon très parfumé à maturité • 1 petit melon jaune • 1 petit melon d'eau à peau vert pâle • 1 tranche de pastèque • 1 citron non traité • 1 orange non traitée • ½ bâton de cannelle • ½ l de vin blanc sec • 200 g de sucre cristallisé.

• Lavez le citron et l'orange et prélevez leurs zestes en longs rubans. • Mettez le vin blanc et le sucre cristallisé dans une casserole, ajoutez les zestes de citron et d'orange, puis la cannelle. • Portez à frémissement en mélangeant jusqu'à complète dissolution du sucre, puis laissez frémir jusqu'à consistance sirupeuse (environ 8 mn). • Laissez complètement refroidir et filtrez.

• Débarrassez les trois sortes de melons et la pastèque de l'écorce, des fibres et des graines. • Coupez leur pulpe en gros dés ou prélevez-la en grosses billes à la cuillère parisienne. • Mélangez-les dans un joli saladier transparent. • Versez le sirop sur la salade de fruits et mettez au frais 1h au moins. • Servez très frais.

F. Mantovani

Salade craquante au surimi

Pour 5 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -

• 1 sachet de miettes ou de râpe de surimi • 1 salade iceberg • 2 branches de céleri • ¼ de concombre • 4 morceaux de champignons noirs (rayon Asie en supermarché) • 50 g de cacahuètes grillées • 1 c. à soupe de soja • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 5 c. à soupe d'huile d'arachide • 50 g de filaments de carottes • Sel, poivre.

• Réhydratez dans de l'eau les champignons noirs. • Lavez le céleri et le concombre puis coupez-les en tranches fines. • Coupez en morceaux les champignons noirs. • Émincez la salade iceberg et mélangez-la aux autres ingrédients. • Réalisez la vinaigrette avec la sauce soja, le vinaigre balsamique, puis l'huile d'olive et finissez avec le sel et le poivre. • Versez la vinaigrette sur la salade ou servez-la séparément à table. • Parsemez de cacahuètes concassées. • Dégustez.

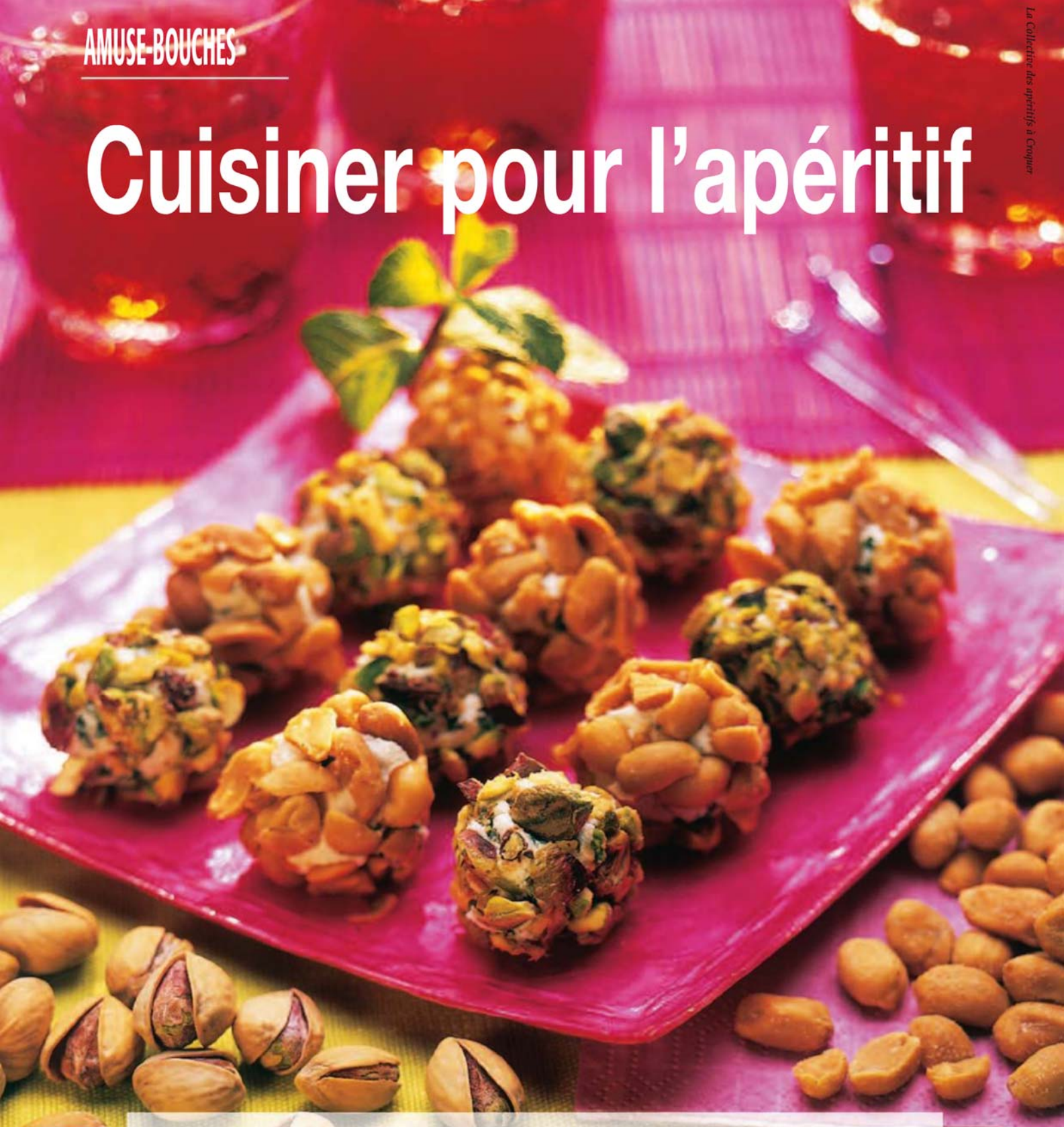
Salade aux champignons, pamplemousse et avocat

Pour 2 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : -

• 1 cœur de romaine • 1 citron • 5 gros champignons de Paris • 1 pamplemousse rose • 1 avocat • ½ bouquet de cerfeuil • Sel, poivre.

• Détachez les feuilles du cœur de romaine, lavez-les et essorez-les. • Pressez le jus du citron et versez-le dans un saladier. • Lavez rapidement les champignons de Paris. • Éliminez les pieds. • Coupez les têtes en fines tranches. • Mettez-les dans le saladier. • Mélangez au fur et à mesure pour les empêcher de noircir. • Pelez le pamplemousse à vif, détachez les quartiers et ôtez les filaments blancs. • Mettez-vous au-dessus du saladier pour recueillir tout le jus. • Ouvrez l'avocat en 2, retirez le noyau. • Prélevez la chair avec une petite cuillère. • Mettez-la au fur et à mesure dans le saladier et remuez pour éviter qu'elle ne noircisse. • Ajoutez-y les quartiers de pamplemousse. • Salez légèrement et poivrez. • Mélangez bien. • Répartissez les feuilles de salade dans un plat. • Versez le contenu du saladier dessus. • Parsemez généreusement de pluches de cerfeuil.

Cuisiner pour l'apéritif



Bouchées fraîches aux cacahuètes et aux pistaches

Pour 6 personnes • Préparation : 8 mn • Cuisson : -

• 100 g de cacahuètes • 100 g de pistaches • 100 g de fromage frais • Feuilles de menthe fraîches.

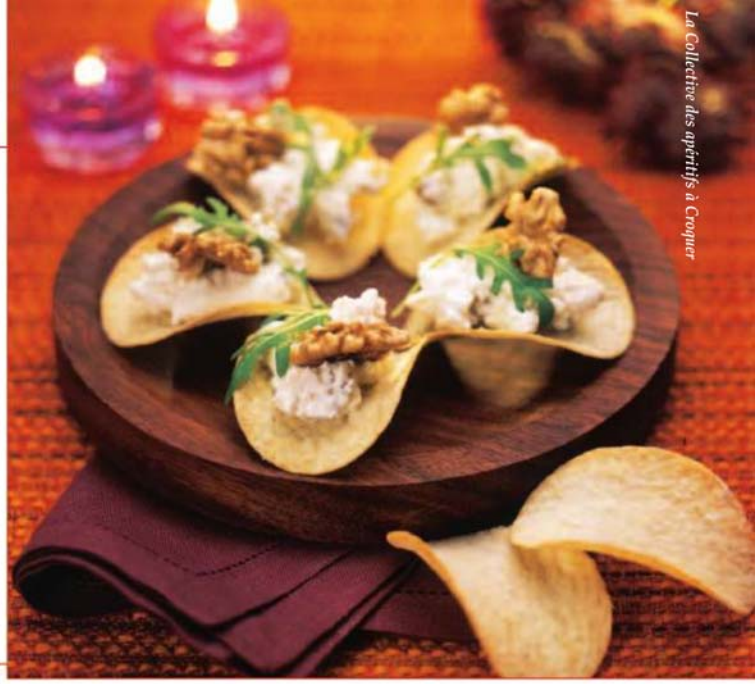
• Concassez les cacahuètes et les pistaches. • Lavez puis ciselez les feuilles de menthe. • Mélangez le fromage frais et les feuilles de menthe ciselées puis formez de petites boules. • Roulez ces boules dans les graines de cacahuètes et de pistaches concassées. • Placez au réfrigérateur et sortez 5 mn avant de servir en les disposant sur un plat et en décorant d'une feuille de menthe.

Tuiles craquantes au chèvre sur lit de roquette

Pour 2 personnes • Préparation : 6 mn • Cuisson : -

• 1 boîte de tuiles natures • 1 bûchette de fromage de chèvre • 2 c. à soupe de crème fraîche • Quelques feuilles de roquette • Cerneaux de noix.

• Lavez les feuilles de roquette. • Écrasez le chèvre avec une fourchette puis mélangez-le avec la crème fraîche. • Ajoutez les cerneaux de noix préalablement grossièrement concassés. • Sur chacune des tuiles, posez une petite cuillère de ce mélange et une feuille de roquette. • Disposez ensuite les tuiles sur des assiettes individuelles et servez.



Bouchées de porc Thaï aux noix et aux fruits secs

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 3 mn

• 100 g de mélange cacahuètes, pistaches, amandes, noix de cajou et fruits secs • 100 g de guacamole • 200 g de porc haché • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de saké • Coriandre fraîche.

• Au fond de 4 petits verres, placez 1 à 2 cm de guacamole. • Épluchez puis hachez la gousse d'ail • Lavez puis effeuillez la coriandre • Hachez la viande de porc puis mélangez-la avec le saké, l'ail et la coriandre. • À partir de ce mélange, formez de petites bouchées puis faites-les griller 3 mn dans une poêle antiadhésive. • Dans chaque verre, placez au-dessus du guacamole quelques boulettes puis parsemez du mélange cacahuètes, pistaches, amandes, noix de cajou et fruits secs. • Servez tiède.

Maki d'aubergine à la pistache

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 4 mn

• 100 g de pistaches concassées • 1 aubergine • 1 poivron rouge ou jaune • Basilic • Huile d'olive • Sel.

• Pelez le poivron, coupez-le en lamelles puis faites-les griller rapidement à la poêle. • Coupez l'aubergine en tranches de 5 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur et faites-les griller des 2 côtés sous le grill du four 2 mn par face. • Sortez du four, salez et huilez. • Sur chaque tranche d'aubergine, disposez 1 couche de pistaches concassées et quelques lamelles de poivron. • Roulez le tout et découpez en tronçons en maintenant chaque morceau d'une pique de bois. • Décorez d'une feuille de basilic. • Servez frais.

Crevettes croustillantes aux cacahuètes

Pour 2 personnes • Préparation : 8 mn • Cuisson : 5 mn

• 12 grosses crevettes roses • 100 g de cacahuètes aromatisées • 1 c. à soupe de fromage frais • Quelques brins de coriandre • 1 citron vert.

• Écrasez sommairement les cacahuètes. • Hachez la coriandre. • Décortiquez les crevettes. • Mélangez le fromage frais et la coriandre hachée puis badigeonnez généreusement les crevettes de cette préparation. • Roulez les crevettes dans les cacahuètes puis placez-les sur la plaque du four à température moyenne pendant 5 mn. • Sortez du four, arrosez d'un filet de citron vert et servez.

Crackers à la toscane

Pour 2 personnes • Préparation : 5 mn • Cuisson : -

• 4 fines tranches de prosciutto (ou jambon de Parme) • 4 figues fraîches • Poivre concassé • 1 paquet de crackers.

• Épluchez et coupez les figues fraîches en fines lamelles. • Sur chaque crackers, déposez des petites tranches de jambon de Parme, ajoutez quelques fines lamelles de figues. • Donnez un tour de moulin à poivre. • Disposez 2 ou 3 crackers par assiette et servez.

Pétoncles à la citronnelle, pistaches et noix de cajou

Pour 4 personnes • Préparation : 5 mn • Cuisson : 5 mn

• 200 g de pétoncles • 1 c. à soupe de citronnelle • 100 g de noix de cajou • 100 g de pistaches • Piment doux.

• Dans une poêle, faites revenir les pétoncles sur feu vif avec la citronnelle quelques minutes. • Retirez l'eau. • Placez ensuite les pétoncles dans des cuillères chinoises. • Décorez de noix de cajou et de pistaches entières. • Saupoudrez d'une petite pincée de piment doux. • Servez chaud ou tiède.

Soufflés fourrés à la crème de ciboulette

Pour 2 personnes • Préparation : 5 mn • Cuisson : -

• 1 paquet de soufflés natures • 200 g de fromage blanc • 1 c. à soupe de jus de citron • 4 c. à soupe de ciboulette • Sel, poivre.

• Lavez puis ciselez la ciboulette. • Pour la crème de ciboulette, dans un bol, fouettez le fromage blanc, incorporez ensuite le jus de citron puis la ciboulette ciselée. • Salez, poivrez et mélangez de nouveau. • Garnissez de cette préparation chacun des soufflés. • Réservez au réfrigérateur. • Disposez les soufflés sur un plat de service. Servez frais.

Palourdes farcies aux cacahuètes et noix de pécan

Pour 2 personnes • Préparation : 8 mn • Cuisson : 2 mn

• 10 palourdes • 10 g de cacahuètes • 10 g de noix de pécan • 10 brins de coriandre • 1 gousse d'ail • 1 noix de beurre.

• Ouvrez les palourdes comme des huîtres. • Mélangez les cacahuètes et les noix de pécan puis réduisez-les sommairement en poudre. • Ciselez la coriandre. • Hachez la gousse d'ail. • Mélangez poudre de cacahuète/noix de pécan, coriandre et ail avec le beurre. • Recouvrez la chair des palourdes de cette pâte. • Décorez de cacahuètes et de noix de pécan entières. • Placez les palourdes sur la grille du four et faites griller 2 mn. • Servez tiède.

Craquants du Sud

Pour 6 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : -

• 1 paquet de grandes tortillas au maïs blanc • Quelques tomates cerise • Feuille de basilic • 50 g d'olives noires dénoyautées • 50 g de filets d'anchois dessalés • 50 g de câpres • 2 gousses d'ail • 125 ml d'huile d'olive • 1/2 citron • Sel, poivre.

• Confectionnez une tapenade en mixant les olives noires, les filets d'anchois, les câpres et les gousses d'ail, ajoutez peu à peu l'huile d'olive et le jus de citron. • Salez, poivrez à votre goût et placez au frais 1/2h. • Coupez les tomates cerise en 2. • Tartinez les tortillas avec de la tapenade, ajoutez 1/2 tomate cerise et 1 feuille de basilic. • Réservez au frais avant de servir.

Bouchées de thon à la cacahuète

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : -

• 100 g de cacahuètes aromatisées au poivre • 200 g de thon frais • 2 jus de citrons verts • 1 c. à café de gingembre haché fin • Piment • Huile de sésame • Coriandre fraîche.

• 12h à l'avance, découpez le thon en petits cubes et faites-le macérer dans le jus de citrons, le gingembre préalablement haché fin, 1 trait d'huile de sésame, le piment et la coriandre préalablement lavée et effeuillée. • Remuez de temps en temps, le poisson va cuire doucement dans le citron. • Écrasez sommairement les cacahuètes assaisonnées. • Placez dans chaque cuillère chinoises le poisson cuit au citron, parsemez de cacahuètes et servez frais.

Crackers sucrés salés

Pour 2 personnes • Préparation : 6 mn • Cuisson : 2 mn

• 1 paquet de crackers • Coriandre fraîche • Curry • 2 rondelles d'ananas • 1 tanche de jambon fumé.

• Lavez et effeuillez la coriandre. • Coupez les tranches d'ananas en petits quartiers. • Détaillez la tranche de jambon fumé en fines lamelles. • Dans une poêle, faites rapidement sauter les lamelles de jambon fumé et les quartiers d'ananas avec le curry 2 mn. • Dressez le tout sur chaque crackers. • Décorez de feuilles de coriandre fraîche.

Les trésors de la mer

Alliant saveur et légèreté, les produits venus du monde aquatique régalent les papilles car quelles que soient les envies de chacun, il y a toujours un poisson, un crustacé ou un coquillage à son goût !

Variés, ils le sont. C'est même le moins que l'on puisse dire. Les produits de la mer ont cet avantage de pouvoir faire plaisir aux petits et grands. Ils se savourent aussi bien crus que cuits, chauds que froids, en entrée ou en plat, avec du riz ou en salade... chacun ayant ses propres façons d'être cuisiné. De l'huître qui ne demande qu'à être agrémentée de vinaigre ou de citron pour être dégustée à la sole réclamant une sauce meunière en passant par les gambas et Saint-Jacques ayant un petit faible pour la cuisson à la plancha et les tourteaux nécessitant l'eau bouillante ou du court-bouillon, il y en a pour tous les palais et papilles !

Il est frais mon poisson !

Premier critère à bien évidemment prendre en compte avant de faire de bons filets de daurade à l'étouffée : vérifier la fraîcheur du produit. Pour cela, regardez le poisson les yeux dans les yeux. Non, ce n'est pas une blague ! Son œil doit être brillant et bombé. Autre point de repère : ses ouies. Elles doivent être rouges ou rosées et son corps ferme et brillant. Une fois que vous vous êtes assuré de son bon état, transportez-le dans un sac isotherme pour ne pas rompre la chaîne du froid assurant justement l'aptitude à la consommation des produits de la mer. Une fois à la maison, passez-le sous l'eau claire, essuyez-le et enveloppez-le dans du papier aluminium et direction la partie la plus froide de votre réfrigérateur, devant être comprise entre 0 et 2°C. Une fois installé là, ne tardez pas à le consommer : 2 jours grand maximum. Et il en va de même pour tout autre trésor des fonds marins. Pour garder leur vertu et leur comestibilité, les poissons, coquillages et crustacés doivent être gardés au froid et consommés dans les plus brefs délais car la clé de leur bon goût commence par la fraîcheur.

Quelle cuisson ?

Autres critères de la réussite d'un plat marin : la préparation et la cuisson. Justement vous ne savez jamais comment bien cuire votre flétan ou votre truite ? Pourtant, cuisiner poissons et crustacés est assez simple. Petit cours de rattrapage express, en imaginant que vous ayez 200 g de lieu à faire cuire...

- À la vapeur : 5 à 6 mn suffisent. Fermez bien le récipient et aromatisez le poisson avec des herbes ou des petits légumes.
- Au four : 10 à 15 mn en mettant de l'eau, du vin ou fumet de poisson. Côté chaleur, 180°C (Th.4) pour les gros poissons, 200°C (Th.6) pour les petits.
- Au micro-ondes : 1 à 2 mn 30 qu'il soit frais ou surgelé.
- Poché : 6 à 8 mn, dans l'eau salée, du court-bouillon ou un fumet.
- Grillé : 3 à 4 mn de chaque côté sur un gril, un barbecue ou une plancha.
- En papillote : 8 à 10 mn au four, sur le barbecue ou à la vapeur.
- À l'anglaise ou meunière : 7 à 10 mn à la poêle ou en sauteuse.
- Braisé : 10 mn avec des herbes ou légumes, du vin blanc ou du rouge, voire du fumet de poisson.
- Frit : 6 à 8 mn à la friteuse. Idéal pour les tout petits poissons !

Que ce soit des poissons ronds (cabillaud, rouget...), plats (sole, turbot...), gras (anchois, thon, saumon...), exotiques (requin, barracuda...), coquillages et crustacés (couteau, crabe...)... chacune de nos recettes essaye de varier les plaisirs, en privilégiant évidemment les bonnes grillades estivales. De quoi faire plaisir à vos convives tout l'été !

Romy Berthelot

Kikkoman

Délices grillés

Au four ou au barbecue, le poisson doré n'a pas son pareil pour éveiller les papilles des plus gourmands. D'autant que les recettes sont aussi nombreuses que variées.

Hors-d'œuvre, entrée, plat principal, chaud ou froid... le poisson grillé se sert à tout moment du repas. Entier, en filet, en darne, en brochette, c'est grillé que le poisson dévoile toutes ses saveurs. Simplement assaisonné de sel et de poivre ou aromatisé d'huile d'olive et d'herbes, il est un véritable délice. Mais, attention, derrière cette simplicité apparente se cache quelques subtilités, qu'il est primordial de connaître. En effet, à cause de la délicatesse de sa chair, la cuisson du poisson sur le gril nécessite des accessoires spéciaux : grille spécifique, grille à darnes, filets et brochettes de poisson et bien évidemment une bonne maîtrise de la cuisson. Car un poisson trop cuit est un plat manqué !

Tout le secret d'une bonne grillade réside dans la fraîcheur du produit et le temps de cuisson. Pour les filets et les darnes, il existe une règle fort simple pour être certain de la cuisson : 3 mn à chaleur vive par centimètre d'épaisseur. Et pour ceux qui ne sont pas tout à fait sûrs, il suffit simplement d'utiliser un thermomètre à viande et de retirer le poisson dès que le cœur du morceau atteint 60°C. Si la peau peut être incisée pour favoriser la pénétration de la chaleur jusqu'au centre, il est important de commencer par déposer les plus grosses pièces et

MARINADE TOUT POISSON

Contrairement à la viande, le poisson peut se contenter d'une seule et même marinade, il est donc tout à fait possible de se constituer une petite réserve qui va servir tout au long de l'été, voire après. Pour cela, rien de bien compliqué : il suffit de mélanger pour une quantité de jus de citron trois quantités d'huile d'olive et une quantité d'herbes. Il ne reste plus qu'à badigeonner généreusement le poisson.

Pavés de saumon grillés au saumon fumé

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 7 mn
Marinade : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

4 pavés de saumon	1 c. à soupe de mayonnaise
2 tranches de saumon fumé	1 c. à soupe de ciboulette et d'aneth
2 c. à soupe d'huile d'olive	2 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe de crème fraîche	Sel, poivre du moulin

Astuce
Cette recette peut être réalisée sur un barbecue, à condition que les braises soient bien rouges.

- Faites une fente dans les pavés du côté chair avec la pointe d'un couteau et glissez une 1/2 tranche de saumon fumé à l'intérieur.
- Assaisonnez les pavés de sel et de poivre puis laissez-les mariner 20 mn avec un filet d'huile d'olive pour qu'ils s'imprègnent du parfum du saumon fumé.
- Préchauffez le gril du four. Mélangez la mayonnaise avec les herbes ciselées et la crème fraîche. Ajoutez le jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez.
- Égouttez sommairement les pavés de saumon et faites-les cuire sur côté peau 7 mn, jusqu'à ce que la chair devienne ferme et blanchisse. Elle doit rester moelleuse à l'intérieur, tandis que la peau doit être dorée et croustillante.
- Servez chaud avec la crème aux herbes et un riz aux légumes.

Norge

Pavés de truite à la crème de moutarde

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

4 pavés de truite de 150 g	3 c. à soupe de crème fraîche
6 courgettes	Huile d'olive
3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne	Sel, poivre

- Badigeonnez les pavés de truite avec de la moutarde à l'ancienne. Réservez au frais pendant la préparation des courgettes.
- Coupez les courgettes en lamelles dans la longueur. Badigeonnez d'huile d'olive sur une face. Placez les lamelles sur la plaque du four et passez sous le gril du four 5 à 10 mn en surveillant, elles doivent être juste grillées. Réservez.
- Placez ensuite sous le gril les pavés de truite durant environ 10 mn.
- Pendant ce temps, mélangez la crème avec le reste de la moutarde. Salez et poivrez.
- Servez les pavés de truite accompagnés de courgettes et de la crème moutardée.

Astuce
Ce plat peut se déguster chaud, tiède ou même froid.

Pavés de truite à la crème de moutarde

Yves Bargos

Pavé de thon grillé au sésame et son coulis de citronnelles-litchis

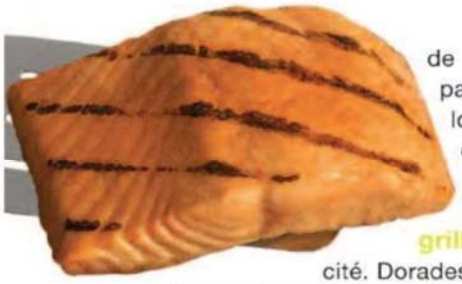
Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 3 mn
Coût : ★★★ – Difficulté : ★

Pour le coulis de citronnelles-litchis :
5 cl de crème de coco
2 tiges de citronnelle fraîche
100 g de litchis frais (ou en boîte)
2 c. à café de jus de citron vert
1/4 c. à café de gingembre moulu
1/4 c. à café de sauce de soja
Sel

Pour les pavés de thon :
2 c. à soupe de chapelure Panko
4 c. à soupe de graines de sésame doré
4 pavés de thon
2 c. à soupe d'huile végétale
275 g de pak choi
100 g de litchis en frais
Sel, poivre noir du moulin

- Préparez le coulis de citronnelles-litchis en faisant chauffer la crème de coco dans un petit bol au four à micro-ondes, 20 s. Ajoutez la citronnelle en morceaux et laissez infuser 10 mn. Mixez avec tous les ingrédients du coulis pendant 30 s jusqu'à ce que la citronnelle soit déchiquetée. Filtrez le mélange et pressez-le pour en extraire tout le liquide. Réservez dans un bol de service.
- Mélangez la chapelure, le sésame et le sel. Répartissez le mélange sur une grande plaque. Saupoudrez généreusement de poivre noir du moulin. Humectez légèrement d'eau les pavés de thon, puis passez-les dans le mélange à la chapelure en appuyant afin de bien les enrober.
- Dans une grande poêle placée sur feu moyen, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile. Faites cuire les pavés de chaque côté, 1mn30. Retirez-les de la poêle et couvrez-les pour les maintenir au chaud.
- Dans la même poêle, faites chauffer l'huile restante, puis ajoutez les feuilles de chou pak choi et les litchis coupés en 2. Faites cuire à feu vif 1 mn, en remuant.
- Garnissez-en chaque assiette et disposez en éventail le thon découpé en fines tranches. Assaisonnez d'un filet de coulis et servez immédiatement.

Astuce
La chapelure japonaise Panko rend le thon délicieusement doré et croustillant. Si vous n'en trouvez pas, votre chapelure habituelle conviendra très bien.



de prendre soin de tenir la partie la plus mince le plus loin possible de la source de chaleur.

Si tous les poissons se grillent, chacun a sa spécificité. Dorades, maquereaux, truites, sardines et les autres sont des poissons qui se grillent en entier sans aucun problème après avoir été généreusement badigeonnés de marinade ou encore recouverts d'herbes, alors que ceux venus des mers lointaines comme le requin, l'espadon, le silure d'Amérique ou encore la lotte n'ont pas leur pareil pour se faire embrocher.

Côté mode de cuisson, là encore, chacun à sa façon. Les poissons plats (barbue, turbot, raie, sole, plie...) se posent du côté de la peau blanche en premier, alors que ceux qui sont ronds (sardine, maquereau, rouget, bar...) se posent d'abord sur l'épine dorsale gauche. Enfin, certains spécimens comme le saumon, le colin, le thon ou encore le flétan peuvent être tronçonnés et cuits sous forme de darne.

Séverine Germain-Guéroult

Brochettes de maquereau au parmesan

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn – Cuisson : 5 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

Astuce
Vous pouvez servir ce plat en apéritif, il suffit simplement de couper les filets en morceaux.

4 maquereaux en filet
200 g de parmesan râpé
2 aubergines
4 courgettes
1 poivron rouge ou orange
Huile d'olive
Sel, poivre

- Rincez les filets de maquereau sous l'eau et épongez-les. Salez et poivrez.
- Saupoudrez-les de parmesan.
- Piquez les filets sur une brochette et déposez-les sur une plaque de cuisson huilée. Faites cuire à four très chaud 5 mn.
- Coupez en morceaux les aubergines, les courgettes et le poivron.
- Faites-les sauter dans une poêle chaude légèrement huilée jusqu'à ce que les légumes prennent une belle couleur dorée.
- Sortez les brochettes du four et disposez-les dans un bol ou des assiettes, sur le lit de légumes.
- Saupoudrez à volonté de parmesan.
- Servez sans tarder.

OFIMER/Ph.Asset

Pavé de thon grillé au sésame et son coulis de citronnelles-litchis

Ducros

Brochettes de loup de mer

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 9 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

250 g de filets de loup de mer
8 crevettes décortiquées
1 poivron rouge
1 courgette
8 c. à soupe d'huile
1 c. à coupe de sauce marinade Teriyaki
Herbes de Provence
Poivre

Astuce
Le loup de mer peut être remplacé par un autre poisson blanc à chair ferme.

- Coupez les filets de loup de mer en morceaux. Lavez le poivron, découpez-le en cubes après avoir ôté les grains.
- Lavez et coupez la courgette en cubes. Dressez les brochettes en alternant le poisson et les légumes.
- Mélangez l'huile, la sauce marinade Teriyaki, les herbes de Provence et le poivre.
- Badigeonnez les brochettes de cette préparation et faites griller pendant 9 mn, tout en les retournant et les badigeonnant à nouveau plusieurs fois durant la cuisson.
- Servez sans tarder.

Kikkoman

Poisson grillé à l'indonésienne

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn
Repos : 30 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

4 maquereaux entiers vidés
2 gousses de cardamome
2 piments de Cayenne, finement coupés
1 c. à café de gingembre moulu
5 c. à café de pulpe d'échalote
2 tiges de citronnelle émincées
1 c. à café de curcuma moulu
2 citrons verts
20 cl de crème de noix de coco
Sel

- Extrayez les graines de cardamome de leur gousse et pilez-les grossièrement dans un mortier. Ajoutez le piment, le gingembre et 1 c. à café de sel. Broyez le mélange.
- Transférez dans un bol, puis incorporez l'échalote, la citronnelle, dont vous aurez préalablement retiré les feuilles dures et le curcuma. Mélangez.
- Coupez les citrons verts en 2. Extrayez la chair à l'aide d'une cuillère, coupez-la en dés puis ajoutez-la au mélange.
- Ajoutez la crème de coco et mélangez.
- Taillez 3 fentes en diagonale de chaque côté des maquereaux en allant jusqu'à l'arête dorsale afin de permettre à la marinade de bien imprégner la chair du poisson. Badigeonnez les maquereaux de marinade.
- Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 mn.
- Préchauffez le gril. Faites cuire les maquereaux 4 à 5 mn de chaque côté, en les arrosant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits.
- Décorez de quartiers de citron vert et servez immédiatement.

Astuce
Vous pouvez réaliser ce plat en remplaçant le maquereau par un autre poisson, comme la daurade.

Kikkoman

Truite à la Teriyaki et citron vert

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ – Difficulté : ★

4 truites vidées
2 citrons verts non traités
1/2 botte de persil

Pour la marinade :
4 c. à soupe de sauce marinade Teriyaki
2 c. à soupe d'huile de colza

Pour le dip :
250 g de crème fraîche
1/2 botte de persil
4 c. à soupe de sauce soja douce

Astuce
Ce plat peut être dégusté avec un vin blanc sec ou encore une bière japonaise.

- Passez les truites sous l'eau froide, puis essuyez-les avec du papier absorbant. Nettoyez les citrons verts. Découpez 1 citron en tranches et pressez le second. Nettoyez le persil puis hachez-le finement.
- Préparez la marinade en mélangeant la sauce marinade Teriyaki, le jus de citron et l'huile de colza.
- Badigeonnez l'intérieur et l'extérieur des truites avec cette marinade. Farcissez les truites avec les tranches de citron vert et le persil haché. Refermez-les à l'aide de pics en bois.
- Faites griller les truites pendant environ 10 mn de chaque côté.
- Préparez le dip en mélangeant la crème fraîche, le jus de citron, le persil et la sauce soja douce.
- Servez rapidement accompagné de pommes de terre en robe des champs.

Poisson grillé à l'indonésienne

Ducros

Subtiles crustacés

Certains rechignent à les utiliser : «fragiles» ou «trop difficiles à cuire». Pourtant, les animaux marins à carapace plaisent à toute la famille, même au plus compliqué des enfants, et ravissent tous les passionnés des fourneaux par leur diversité.

Qui peut résister à un homard bien préparé ? Si les plus difficiles peuvent refuser de goûter une bouchée, une fois le mets au contact des papilles, fini de faire la fine bouche ! Les crustacés se révèlent en effet bien plus adorables au niveau du goût que les coquillages. D'une texture ferme, ils ont le pouvoir de plaire aux ennemis des fruits de mer. Mieux : à la fois raffinés et légers, ils conviennent aussi aux petits appétits. D'autant que la multiplicité de ces animaux des mers permet tous les assemblages culinaires. Il en existe près de 55.000 espèces, mais les habitués des étalages restent les langoustes, crabes, homards, gambas et autres crevettes.

Quel vin ?

Le blanc sec et fruité gagne quasiment à tous les coups ! Un Muscadet, à dominante plutôt sèche, est recommandé pour les langoustes ou gambas non cuisinées. Mais le Sancerre et Riesling restent les valeurs sûres pour tous les crustacés.

Grillés, en soupe ou en salade, les crustacés ont l'avantage de se plier à de très nombreux modes de préparation. Bien entendu, les puristes préfèrent déguster langoustes, crabes et crevettes fraîchement cuites, accompagnés de mayonnaise. Certains vont même jusqu'à les manger sans aucune préparation, afin de ne rien perdre de leur saveur. Pourtant, il existe mille et une manières de les cuisiner, du gratiné au rouleau de printemps. La langouste, par exemple, se prête facilement au jeu de la grillade, accompagnée d'une sauce à base de ciboulette et d'échalote. Mais le cari de langoustes reste une préparation goûteuse et traditionnelle. Faites revenir des oignons, de l'ail, du thym, du safran et des tomates hachées, ajoutez-y les queues de langouste,

Flan au tourteau et à la ciboulette

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 45 mn
Coût : – Difficulté :

4 pinces de tourteau	50 g de gruyère râpé
3 œufs	20 g de beurre
40 cl de crème fraîche liquide	Sel
Quelques brins de ciboulette	Poivre

- Faites cuire les pinces de tourteau 15 à 20 mn dans une casserole remplie d'eau. Puis décortiquez-les pour en extraire la chair.
- Dans un saladier, cassez et battez les œufs en omelette puis ajoutez la crème fraîche liquide et mélangez.
- Ajoutez le gruyère râpé et la ciboulette ciselée. Mélangez le tout.
- Préchauffez ensuite le four à 180°C (Th.6).
- Beurrez 4 ramequins. Puis répartissez-y la chair des pinces et la préparation. Salez et poivrez.
- Faites cuire 25 mn.
- Laissez refroidir avant de servir les flans accompagnés d'une salade d'endives.

Astuce
Conservez 1 ou 2 pinces de tourteau cuites pour la présentation et pour les gourmands.

Grillades de crevettes à la provençale

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : – Difficulté :

12 crevettes entières crues	50 g de caviar de tomate
1/4 de citron	5 g de pastis
10 g de tapenade d'olives noires	10 cl d'huile d'olive
	1 pincée de poivre

- Coupez les crevettes en 2 dans le sens de la longueur. Si vous ne disposez que du gril du four pour la grillade : détachez les queues des carapaces.
- Mélangez tous les ingrédients de la marinade, badigeonnez généreusement chaque 1/2 crevette au pinceau.
- Grillez les crevettes 1 mn de chaque côté à la plancha. Si vous utilisez le gril du four, comptez 1 mn également.
- Servez immédiatement.

Astuce
Servez les crevettes avec un mille-feuille de légumes grillés : des courgettes, des tomates, des aubergines et des poivrons rouges.

Grillades de crevettes à la provençale

Gel-Pêche

attendez 20 mn et voilà un plat familial ! En outre, les crustacées offrent des recettes moins conventionnelles. La crevette peut aussi bien se déguster crue, marinée dans le jus de citron, qu'en crêpe, avec un peu de beurre salé et de crème fraîche.

Reste le délicat exercice de la cuisson. Une mission particulièrement compliquée pour les gros crustacés du type tourteau ou homard. La hantise de tout cuisinier : une texture fibreuse, voire caoutchouteuse. Comptez donc 6 mn par livre dans une casserole remplie d'eau de mer. Si vous n'habitez pas près de la côte, ajoutez tout simplement du sel et si possible des algues. Sinon, griller ces animaux d'eau salée se révèle une excellente idée pour en faire ressortir toute la saveur. Dans ce cas, faites attention lors de votre choix à sélectionner des animaux vigoureux. N'oubliez pas de les badigeonner de marinade afin de ne pas les assécher et de leur offrir un doux parfum d'herbes ou de tomates...

Benoît Léty

Verrines de gambas à la vanille

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn
Réfrigération : 4h
Coût : – Difficulté :

- 16 gambas
- 50 cl de crème
- 3 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille ou extrait naturel de vanille
- 2 avocats très mûrs
- Quelques noisettes concassées
- Sel
- Poivre

- Faites chauffer la crème dans une casserole en y laissant infuser la gousse de vanille ou en y versant quelques gouttes d'extrait de vanille. Salez, poivrez et lorsque le mélange est chaud, ajoutez les feuilles de gélatine, préalablement trempées dans l'eau froide et essorées.
- Mélangez bien et portez à ébullition. Puis retirez l'ensemble du feu, enlevez la gousse de vanille et laissez refroidir 5 mn.
- Versez dans des verrines jusqu'au tiers de la hauteur et placez au froid au moins 4h.
- Juste avant de servir, répartissez 10 gambas décortiquées et coupées en petits morceaux sur la crème. Mixez les avocats, salez, poivrez, puis ajoutez une couche de cette purée sur le dessus de vos verrines. Décorez chacune d'entre elles d'une gambas entière décortiquée et d'un peu de noisettes concassées.

Astuce
Ces verrines au goût parfumé préparent les papilles à un plat de poisson blanc à la sauce subtile.

Nems d'asperges et de crevettes, sauce hollandaise

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 10 mn
Coût : – Difficulté :

- 4 galettes de riz
- 8 pointes d'asperges blanches cuites
- 8 crevettes cuites et décortiquées
- 2 c. à soupe de cacahuètes décortiquées
- 1 carotte
- 4 feuilles de salade
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe d'eau
- 100 g de beurre
- 1 c. à café d'écorce de citronnelle

- Pour la sauce hollandaise, fouettez dans une casserole à feu doux le jaune d'œuf avec l'eau jusqu'à ce que la consistance devienne onctueuse. Faites fondre le beurre avec les écorces de citronnelle dans une seconde casserole. Puis versez le beurre fondu dans le jaune d'œuf et fouettez. Laissez refroidir.
- Épluchez la carotte puis coupez-la en allumettes. Concassez les cacahuètes. Égouttez les asperges.
- Disposez une galette de riz dans une assiette remplie d'eau et laissez-la ramollir 3 mn. Placez-la ensuite dans une seconde assiette, vide. Disposez une feuille de salade au centre de la galette. Recouvrez-la de 2 pointes d'asperge, de 2 crevettes, de quelques carottes et de cacahuètes concassées.
- Refermez la galette de riz en ramenant les côtés vers le centre puis enroulez-la sur elle-même.

Astuce
Servez en entrée avec un verre de vin blanc sec et fruité, comme un Muscat d'Alsace, un Muscadet sur Lie ou un Riesling.

Petits sandwichs croustillants au crabe

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 2 mn
Coût : – Difficulté :

- 8 tranches de pain frais aux céréales
- 400 g de miettes de crabe
- 12 tomates séchées
- 1 courgette
- 12 feuilles de basilic
- 5 c. à soupe de crème fleurette froide
- 2 c. à soupe de bière froide

- Faites griller les tranches de pain. Placez les miettes de crabe dans un saladier, arrosez de 1 c. à soupe de bière. Mélangez et laissez reposer 20 mn.
- Râpez la courgette. Coupez les tomates séchées. Salez, poivrez et mélangez.
- Placez un petit récipient au réfrigérateur pendant 15 mn. Puis mélangez-y la bière et la crème fleurette. Montez ensuite la crème en chantilly. Mélangez-la aux légumes.
- Répartissez le crabe et le mélange sur le pain grillé.
- Dégustez.

Astuce
Pour la dégustation, accompagnez ces petits sandwichs d'une bière blonde.

Brasseurs de France

Label Rouge

Nems d'asperges et de crevettes, sauce hollandaise

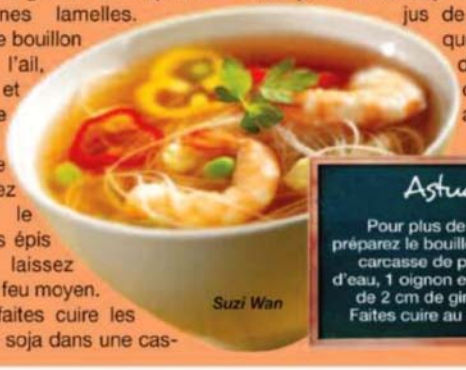
Gwénaël Quantin / Vins d'Alsace

Soupe de gambas à la thaï

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : – Difficulté :

- 12 gambas crues
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 1 paquet de vermicelles de soja
- 4 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1/2 c. à café de purée de piments
- 12 épis de maïs nains
- 2 minipoivrons rouges
- 2 minipoivrons jaunes
- 1 poignée de petits pois surgelés
- Le jus de 1citron
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de coriandre fraîche

- Faites chauffer le bouillon de volaille.
- Décortiquez les gambas en gardant l'extrémité de la queue.
- Pelez et écrasez l'ail. Ouvrez les poivrons, retirez les graines et coupez la chair en fines lamelles. Ajoutez dans le bouillon les poivrons, l'ail, les petits pois et la purée de piments.
- Laissez cuire 4 mn, ajoutez les gambas, le nuoc-mâm, les épis de maïs et laissez cuire 5 mn sur feu moyen. En parallèle, faites cuire les vermicelles de soja dans une casserole d'eau le temps qu'elles soient tendres.
- Déposez dans les bols les vermicelles de soja. Versez la soupe à l'aide d'une petite louche, ajoutez un peu de jus de citron ainsi que des feuilles de coriandre. Servez aussitôt.


Suzi Wan

Astuce
Pour plus de saveur, préparez le bouillon avec une carcasse de poulet, 2 l d'eau, 1 oignon et 1 morceau de 2 cm de gingembre. Faites cuire au moins 1h.

Rémoulade d'écrevisses, pommes vertes, céleri et avocat

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn
Coût : – Difficulté :

- 100 g de queues d'écrevisse
- 200 g de pommes vertes
- 100 g de céleris raves
- 1 avocat
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de ketchup
- 1 citron

- Épluchez et râpez le céleri rave.
- Coupez en gardant la peau la pomme verte en brunoise.
- Découpez l'avocat en dés.
- Pressez le citron afin d'arroser le mélange de jus pour éviter qu'il ne noircisse.
- Mélangez la mayonnaise avec le ketchup. Assaisonnez alors le mélange avec cette préparation.
- Ajoutez les queues d'écrevisse sur le dessus de la rémoulade, en apparence.

Astuce
Ajoutez un petit peu de basilic haché pour le goût et quelques feuilles pour la décoration.

Le Marin aux Algues de Bretagne

Beurre de crevettes

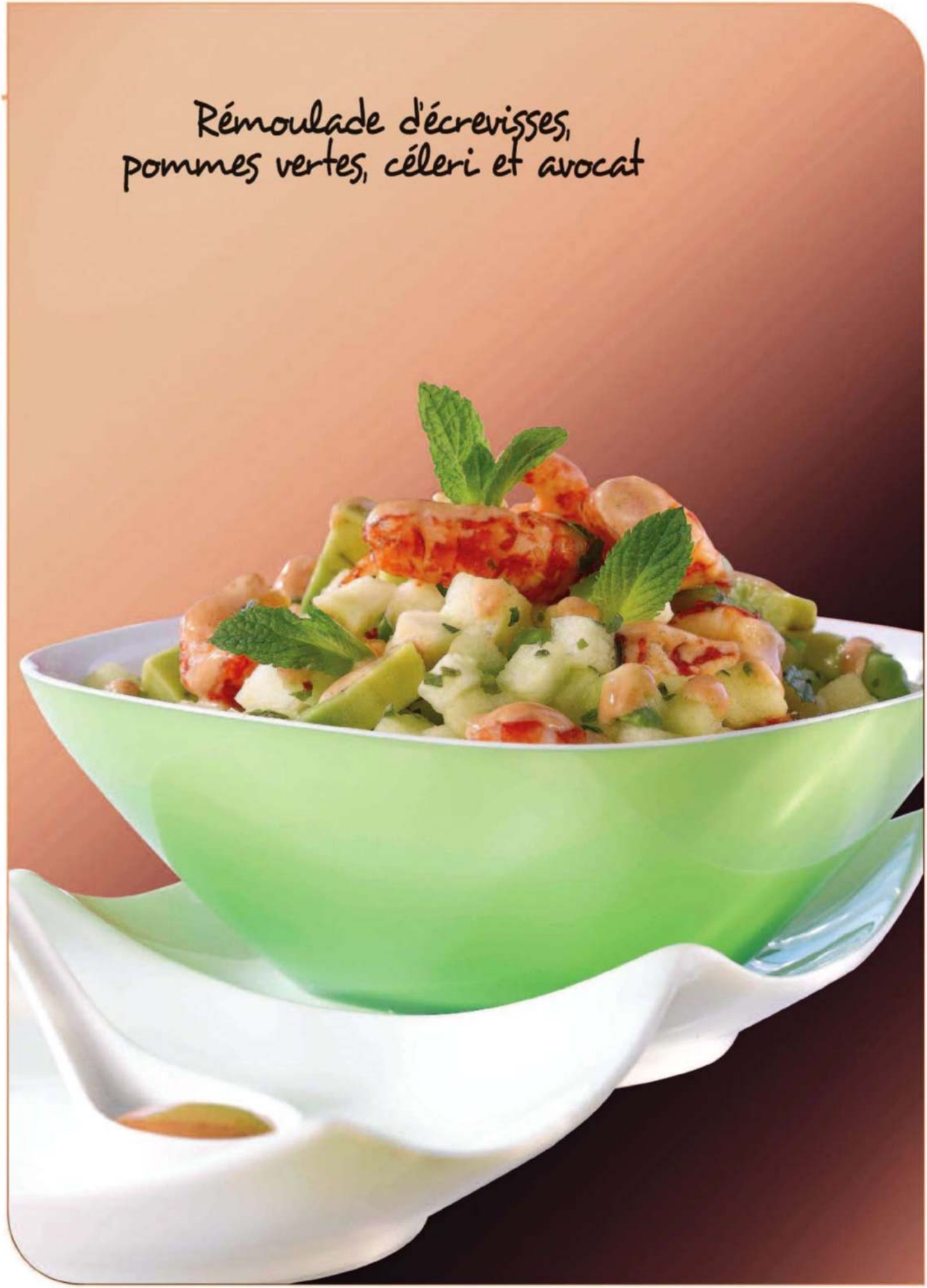
Pour 4 à 6 personnes – Préparation : 15 mn
Réfrigération : 10 mn
Coût : – Difficulté :

- 80 g de beurre aux algues ou, à défaut, de beurre 1/2 sel
- 100 g de crevettes roses
- 1 citron

- Laissez le beurre aux algues ramollir à température ambiante.
- Épluchez les crevettes puis râpez le zeste du citron.
- Dans le bol du robot, mixez les crevettes afin d'obtenir une pâte. Versez cette dernière dans une assiette creuse.
- Ajoutez le beurre aux algues, le zeste de citron, poivrez puis écrasez le tout à la fourchette jusqu'à ce que le beurre aux algues soit bien mélangé à la pâte de crevettes. L'ensemble doit être onctueux.
- Rassemblez le beurre au centre de l'assiette, formez, au choix, un carré ou un rectangle puis enveloppez-le d'un film alimentaire.
- Déposez-le au frais 10 mn ou, mieux, la veille pour laisser aux saveurs le temps de se mélanger.
- Étalez un peu de ce beurre sur des toasts ou des tranches de pain légèrement grillées puis dégustez frais.

Astuce
Recouvrez les tartines de beurre de crevettes de fines rondelles de concombre, de radis, de courgettes marinées au citron...

Rémoulade d'écrevisses, pommes vertes, céleri et avocat



Amora

Délices sucrés-salés

À l'antipode l'un de l'autre, lorsque le salé et le sucré se rencontrent, c'est toujours un grand bonheur pour les papilles. Partez avec eux à la découverte de mélanges osés et subtils.

La cuisine française classique ne tolère que de rares recettes alliant le sucré et le salé. Parmi les plus célèbres vient le fameux canard à l'orange à la mode des années 80. Mais la nouvelle cuisine, et son penchant très prononcé pour les cuisines asiatiques et indiennes, met largement en avant l'art délicat du mélange de saveurs. Du miel pour la rôtisserie, des fruits dans les salades, des fruits secs et des compotes dans les sauces, de petites grappes sucrées pour accompagner les fromages... les frontières entre acidulé, sucré, épicé et salé sont totalement abolies.

Comme autrefois, le sucré n'est plus l'apanage des desserts et sucreries. Saviez-vous que ce n'est qu'au XVII[ème] siècle qu'une réelle différence se fait entre les plats salés du repas et les plats sucrés du dessert ? Aujourd'hui, les petits plats mijotent avec une sauce tout doucettement sucrée ou aigre-douce. Les parfums des offices de la Rome antique, mais aussi arabo-persanes, arabo-andalouses et médiévales reviennent sur le devant de la scène. Les grands chefs adorent comme en témoignent Marc Veyrat, avec son foie d'agneau au miel de sapin de montagne, Alain Ducasse, avec l'agneau de Pauillac à la broche, légumes de saison en beaux morceaux, miettes de fruits secs, ou Michel Bras, avec son pigeon de Kérébel rôti entier qui s'épice de genièvre, de poivre, d'orange et de sucre. Quant à la cuisinière de tous les jours, elle se souvient des petits trucs de famille, s'autorise à innover, utilisant des épices à contre-emploi ou du beurre demi-sel dans ses préparations pâtissières. L'art du sucré-salé est désormais dans toutes les assiettes. Il s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent développer un palais, une histoire à partir de mets et de recettes diverses.

Ducros

Dans votre *panier*

Tout prêt
Sublimez ce savoureux mélange de saveurs de légumes cuisinés, d'épices, de raisins secs et de menthe en y ajoutant 1 orange, des dattes séchées et divers fruits en fonction de la saison.
Pierre Martinet, Taboulé Oriental à l'Huile d'Olive Vierge Extra, à partir de 2,65 € environ.

Au soja
Fabriquée à partir de sauce soja naturellement fermentée, elle nappe le riz, assaisonne les salades en se mariant avec le vinaigre et l'huile d'olive, mais elle sait aussi caraméliser et mijoter avec les plats en sauce.
Kikkoman, Sauce Soja Sucrée, 4 € environ.

Rôle de composition
Alors que vos médaillons de lotte cuisent en papillote, faites revenir dans votre poêle huile, échalotes, crème liquide et gousses de vanille. Déposez un médaillon sur le contenu d'un pot et entourez d'une rivière de sauce à la vanille.
Hero, 4 pots de compote Pomme & Mangue Sans Sucre Ajouté, 2,50 € environ.

Expériences gustatives
Pour vos tajines, poissons et viandes blanches, essayez ces savoureux et inattendus mélanges sucrés-salés. Découvrez des associations de saveurs et de textures, très nouvelles tendances.
Ducros, gamme Cook Art, Cannelle/Abricot/Datte, Gingembre/Agrumes, Basilic/Tomate séchée/Pomme, 4,50 € environ.

Pintade marinée au lait de coco et légumes fondants

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 45 mn – Marinade : 2h

- 4 suprêmes de pintade
- 2 courgettes
- 20 cl de lait de coco
- 200 g de petits pois
- 2 gousses d'ail écrasées
- 200 g de boulgour
- 2 citrons
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 c. à café de curcuma

- Étalez les suprêmes de pintade dans un plat à gratiner.
- Dans un bol, mélangez bien le lait de coco, les gousses d'ail écrasées, le jus de citron, le curcuma, salez et poivrez puis versez la marinade sur les morceaux de pintade en la faisant bien pénétrer partout.
- Placez au frais pendant 2h.
- Dans un grand plat creux, disposez la courgette coupée en gros dés, le boulgour, les petits pois, salez et poivrez puis disposez les morceaux de pintade par-dessus les légumes, face peau vers le haut et nappez le tout avec le jus de marinade.
- Enfournez le tout à 210°C (Th.7) pendant 35 à 45 mn.
- Retirez du four et servez en décorant de quelques brins de cerfeuil.

Association de promotion de la volaille française

Ducros

Tenter différentes saveurs, c'est aussi, et surtout, tenter des textures et des combinaisons inattendues. Ne craignez pas de choquer votre entourage et, devant les rebelles réticents, n'oubliez pas de rappeler que la plupart d'entre eux trempent allègrement frites et pâtes dans cette sauce rouge, sucrée et chimique... Les mélanges sucrés-salés sont une excellente alternative à la monotonie. Colorés, parfumés, expressifs, ils ne laissent jamais indifférents. Les multiples possibilités qui s'offrent à vous vont de la plus simple salade qui prend tout d'un coup une allure pétillante avec ses quartiers de pomme, d'ananas ou de pamplemousse, aux plats mijotés les plus élaborés. Saumon, volailles et viandes blanches en raffolent certainement parce que cuits ensemble à l'étouffée ou braisés, ils fonctionnent comme révélateurs de leurs saveurs mutuelles. Le sucré peut être un fruit, une sauce, une épice... laissez parler imagination et votre créativité. Pensez à la touche acidité. Elle vient avec légèreté atténuer le contraste parfois surprenant en première bouche.

Virginie Legourd

Émincé de dinde au curry en salade acidulée du sud

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 7 mn

4 filets de dinde
1 c. à café de curry
2 c. à soupe d'huile d'olive
250 g de tomates cerise
Le jus de 1 citron
2 pommes vertes
1 c. à café de graines
3 brugnons de sésame
2 carottes
1 orange
1 gousse d'ail
Sel, poivre

- Émincez les filets de dinde crus en fines lamelles puis mélangez-les avec le curry, l'huile d'olive, l'ail, salez, poivrez et réservez.
- Lavez les fruits et les tomates cerise et épluchez les carottes. Coupez les pommes en quartier puis en lamelles, les brugnons en moitié puis en cubes et les carottes en fins bâtonnets.
- Préparez la vinaigrette en prélevant le zeste de la 1/2 orange puis en récupérant le jus et en le mélangeant dans un bol avec le zeste, le jus de citron, l'huile d'olive, salez et poivrez.
- Faites chauffer une poêle à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile d'arachide, puis faites revenir les lamelles de dinde. Elles doivent être légèrement grillées et encore moelleuses.
- Mélangez tous les fruits et légumes ensemble puis disposez-les dans les assiettes, recouvrez avec les lamelles de dinde encore tièdes, saupoudrez de graines de sésame et finissez par 1 ou 2 c. à soupe de vinaigrette.
- La salade peut aussi bien être servie avec la dinde légèrement tiède, que complètement froide.

Association de promotion de la volaille française

Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn

4 feuilles de papier cuisson de 30 x 30 cm
Raphia pour ficeler
2 patates douces moyennes, épluchées et découpées en petits dés
1 orange
Le jus de 1 citron vert
Le jus de 1 citron
jaune
2,5 c. à soupe de gingembre et zestes d'agrumes en poudre
4 dos ou filets de cabillaud, sans arêtes et sans peau
2 branches de céleri émincées
Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Faites cuire les dés de patate douce dans l'eau bouillante 3 mn et refroidissez-les aussitôt dans de l'eau glacée. Égouttez-les et séchez-les bien.
- Pelez l'orange, puis découpez la chair en quartier.
- Mélangez les jus des citrons avec le mélange gingembre, zestes d'agrumes et l'huile d'olive. Ajoutez le cabillaud et enrobez bien.
- Répartissez la patate douce, le céleri et l'orange entre les feuilles de papier cuisson. Déposez sur chacune un filet de cabillaud, arrosez d'un filet de marinade.
- Refermez et maintenez avec un morceau de raphia, si besoin.
- Enfournez sur une plaque de cuisson pendant 10 à 15 mn jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit. Servez rapidement en prenant bien garde à la vapeur au moment d'ouvrir la papillote.

Ducros

Salade d'oranges et de carottes

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : –

- 8 carottes
- 3 oranges
- 4 oignons nouveaux
- 4 c. à soupe de sucre de canne
- 100 g de graines de potiron
- 6 c. à soupe de sauce de soja douce
- 3 c. à soupe de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 c. à café de moutarde
- 1/2 c. à café de sucre
- 1/2 botte de ciboulette

- Nettoyez et râpez les carottes.
- Pelez à vif les oranges et coupez en dés les quartiers.
- Pelez puis coupez l'oignon en rondelles.
- Mélangez ces ingrédients et ajoutez 2 c. à café de jus d'orange et l'huile.
- Faites chauffer le sucre de canne dans une poêle et faites-y caraméliser les graines de potiron avec 2 c. à soupe de sauce soja douce.
- Préparez l'assaisonnement avec le reste de sauce soja douce et de jus d'orange, le bouillon, le vinaigre, la moutarde et le sucre.
- Nettoyez et coupez ensuite la ciboulette.
- Mélangez l'assaisonnement à la salade.
- Cassez les graines de potiron en petits morceaux.
- Dressez la salade sur des assiettes et saupoudrez de graines de potiron et de ciboulette, puis servez.

Kikkoman

Sopexa

Salade de concombre à la pêche

Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn – Cuisson : 10 mn

- 1 concombre
- 3 pêches
- 2 blancs de poulet
- 1/2 oignon rouge
- 2 poignées de roquette
- 1 endive rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 5 c. à soupe d'huile de noisette
- Sel, poivre

- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Découpez vos blancs de poulet en cubes et mettez-les à chauffer dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 10 mn en remuant de temps à temps.
- Salez, poivrez et laissez refroidir sur une assiette.
- Pelez l'oignon et émincez-le très finement.
- Lavez et essuyez votre concombre puis taillez-le en fines lamelles.
- Lavez et égouttez vos pêches et coupez chaque moitié en 6 quartiers.
- Lavez et essorez la roquette.
- Émincez l'endive.
- Versez tous ces ingrédients dans un saladier, ajoutez le poulet et arrosez de sauce.
- Mélangez et servez.

Mille-feuille nordique de choucroute

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn

- 400 g de choucroute crue
- 150 g de poisson fumé (hareng, saumon ou truite)
- 4 pommes acidulées type granny-smith
- 1 botte de ciboulette
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à café de crème de raifort
- 1 pointe de curry
- 1 petite betterave
- 50 cl de crème liquide
- Sel, poivre

- Détaillez le poisson fumé en petits cubes. Ciselez finement la ciboulette, mélangez avec la crème fraîche, le raifort, le sel, le poivre, le curry et la choucroute.
- Lavez les pommes et coupez-les en rondelles, enlevez les pépins.
- Pour monter le mille-feuille, déposez 1 c. à soupe de choucroute sur une rondelle de pomme, parsemez de quelques dés de poisson fumé, puis posez une rondelle de pomme.
- Posez à nouveau 1 c. à soupe de choucroute et parsemez de quelques dés de poisson fumé, puis posez une rondelle de pomme.
- Répétez encore une fois.
- Mixez la betterave avec la crème, ajoutez 2 c. à soupe d'eau et assaisonnez.
- Dressez le mille-feuille au milieu de l'assiette, saupoudrez légèrement de curry et de ciboulette et ajoutez une cuillerée de sauce betterave avant de servir.

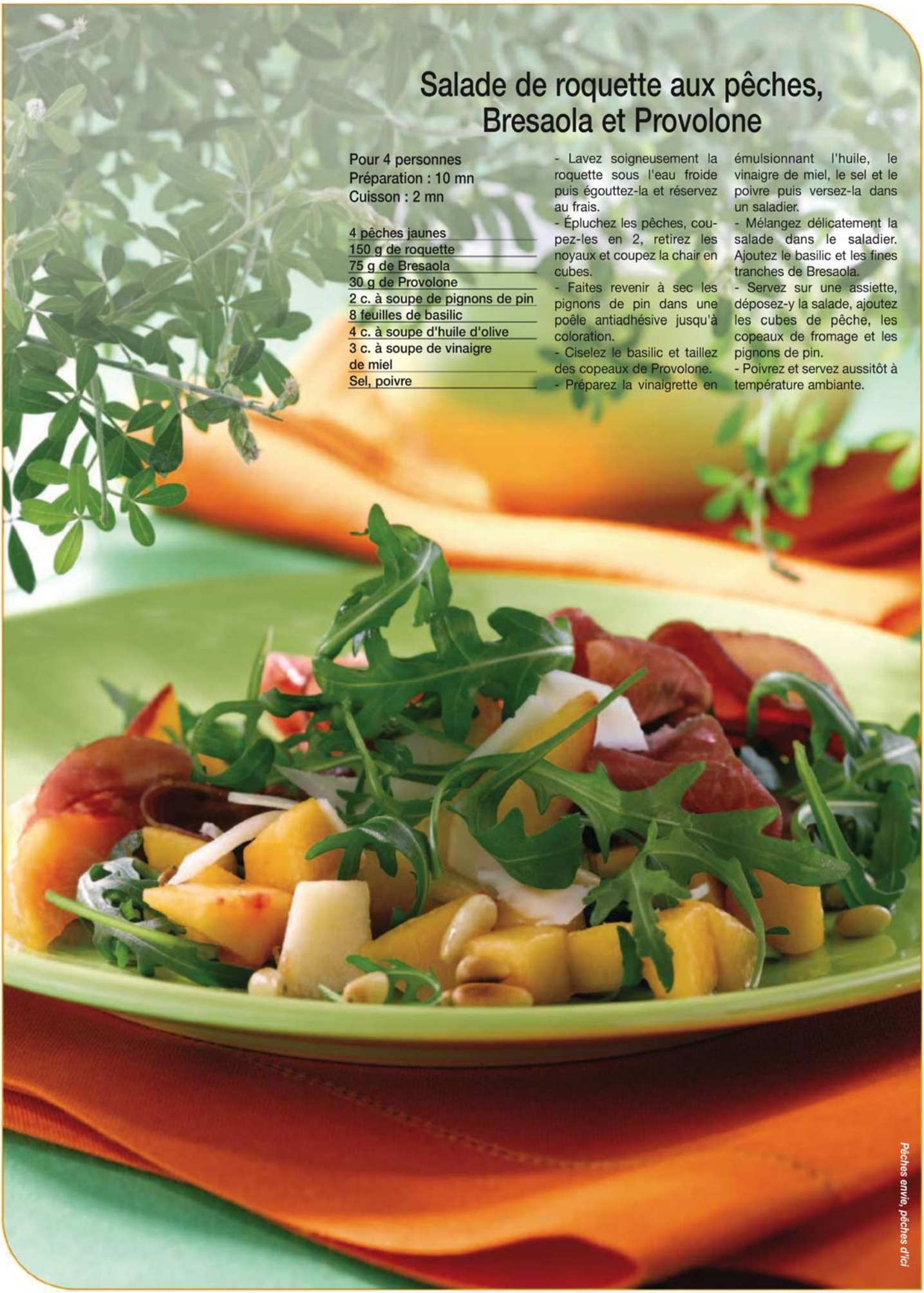
Interprofession Française du Chou et de la Choucroute

Salade de roquette aux pêches, Bresaola et Provolone

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn
Cuisson : 2 mn

- 4 pêches jaunes
- 150 g de roquette
- 75 g de Bresaola
- 30 g de Provolone
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- 8 feuilles de basilic
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de miel
- Sel, poivre

- Lavez soigneusement la roquette sous l'eau froide puis égouttez-la et réservez au frais.
- Épluchez les pêches, coupez-les en 2, retirez les noyaux et coupez la chair en cubes.
- Faites revenir à sec les pignons de pin dans une poêle antiadhésive jusqu'à coloration.
- Ciselez le basilic et taillez des copeaux de Provolone.
- Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre de miel, le sel et le poivre puis versez-la dans un saladier.
- Mélangez délicatement la salade dans le saladier. Ajoutez le basilic et les fines tranches de Bresaola.
- Servez sur une assiette, déposez-y la salade, ajoutez les cubes de pêche, les copeaux de fromage et les pignons de pin.
- Poivrez et servez aussitôt à température ambiante.



Glacées de l'entrée au dessert

Pour apporter de la fraîcheur et l'originalité à vos recettes estivales, optez pour une touche givrée grâce aux glaces et sorbets.

Framboise, pistache, passion, chocolat, vanille... chacun a son parfum préféré. Installée sur son cornet, vous adorez voir la glace couler le long de vos doigts juste avant de l'engloutir avec plaisir. Parfait ! Vous allez fondre pour ses versions cuisinées. Préparez-vous a être agréablement surpris... et rafraîchi !

On l'aime sous toutes ses formes : en vrac, en cornet, en cône, en barre, en esquimau ou à la cuillère directement dans le pot. Spécialité à partager, la glace ravit petits et grands. Tendance sans cesse renouvelée et très appréciée l'été pour sa fraîcheur, elle est partout : avec plus de 200 parfums et ses différentes formes, elle sait répondre à tous les palais et tous les styles culinaires. Vous êtes habitué à prendre une bonne glace en dessert ou vers 16h00 ? Eh bien cela va changer. Jouez la carte de l'originalité et parsemez vos déjeuners et dîners, des amuse-bouches jusqu'au dessert, de touches glacées. Vous trouvez ça curieux ? Pas du tout, la preuve !

À SAVOIR

Les glaces, sorbets et crèmes glacées se conservent au congélateur à -18°C durant plusieurs mois et trouvent toute leur saveur en bouche lorsqu'ils sont dégustés entre -6°C et -10°C.

Offrant des saveurs très variées, la glace peut s'agrémenter à la cuisine au même titre que les condiments ou aliments basiques. Ainsi, elle s'invente autrement dans vos assiettes et se consomme aussi bien en entrée, en plat ou en fin de repas. Avant de vous lancer

Soupe froide de concombre à la menthe

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn
Coût : – Difficulté :

2 gros concombres
1 jus de citron et son zeste râpé
1 c. à café rase de graine de fenouil
2 belles tranches de menthe
Fleur de sel
Huile d'olive
4 boules de glace bulgare

- Épluchez d'abord les concombres puis lavez la menthe. Faites griller les graines de fenouil dans une poêle sèche puis mettez-les dans un plastique et concassez-les.
- Mixez les concombres avec le jus de citron, le zeste, un peu de fleur de sel, les feuilles de menthe et les graines de fenouil. Ajoutez un peu de fleur de sel et un filet d'huile d'olive.
- Versez dans 4 assiettes creuses et disposez au milieu de chaque assiette la boule de glace.

Carte d'or/Bob Norris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009

Piquées de jambon au sorbet cerise

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn – Congélation : 1h
Coût : – Difficulté :

7 fines tranches de jambon de Parme
16 carrés de 3 cm de pain
1 l de sorbet cerise
Poivre du moulin
Piques en bois

- Préparez 1h à l'avance 16 boules de sorbet. Posez-les sur une plaque recouverte de film étirable. Placez au congélateur.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Disposez le pain sur la plaque du four et passez-le sous le gril pour les dorer.
- Coupez les tranches de jambon en 2. Roulez-les et faites-les tenir avec une pique. Poivrez le tout.
- Déposez-les sur du papier sulfurisé, sur une plaque et passez à four 5 mn. Sortez-les et posez les boules de sorbet sur les carrées de pain, piquez le jambon dessus.

Piquées de jambon au sorbet cerise

Carte d'or/Bob Norris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009

Le chiffre

348.000.000. Selon le Syndicat des fabricants industriels de glaces, sorbets et crèmes glacées, c'est le nombre de litres de glace consommés chaque année par les Français.

dans des recettes surprenantes et enivrantes, il est important de dissocier les glaces des sorbets afin de pouvoir vous aussi créer vos associations de saveurs et de textures. Ainsi, les premières sont constituées de lait, sucre, matières grasses laitières et végétales. Parmi elles, les crèmes glacées contiennent au moins 5% de matières grasses, exclusivement laitières. Les sorbets quant à eux sont composés de fruits, d'eau et de sucres. Ainsi, si vous souhaitez apporter une touche de fraîcheur à une recette déjà à base de produits laitiers, il est plus judicieux pour le palais et l'organisme de pencher vers le sorbet pour une touche de fruits étonnante et agréable en bouche tant en goût qu'en de texture. Alors à vos mixeur, cuillère à glace et tablier, voici votre premier cours de recettes glacées...

Romy Berthelot

Mille-feuille de saumon fumé au sorbet citron vert

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐⭐

200 g de saumon fumé	1/2 petite échalote
2 pains pitas	1 citron vert
1 avocat	Huile d'olive
5 branches d'aneth	4 boules de sorbet citron vert
1 c. à soupe de coriandre hachée	Fleur de sel
	Moulin à poivre 5 baies

- Préchauffez votre four à 180°C (Th.6). Coupez un disque dans chaque pain, décollez les tranches puis faites-les sécher au four pendant 10 mn environ.
- Lavez l'aneth et la coriandre, enlevez les grosses tiges et hachez les herbes séparément. Réservez toujours séparément.
- Versez 3 c. à soupe de jus de citron vert dans une assiette.
- Coupez en fines tranches l'échalote. Coupez l'avocat en 2 et épluchez-le en faisant de fines incisions dans la longueur et en tirant sur chaque partie ensuite.
- Coupez l'avocat en cubes et mélangez au fur et à mesure dans le jus de citron.

Astuce
Pour réaliser des quenelles de glace, utilisez 1 c. à soupe que vous trempez dans une eau tiède. Si elle a du mal à se décoller, chauffez la cuillère dans le creux de la main.

Ajoutez l'échalote, la coriandre et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez légèrement, poivrez suffisamment et mélangez délicatement.
- Séparez grossièrement le saumon dans une assiette de manière à avoir des lanières d'environ 4 cm. Mélangez avec l'aneth et poivrez légèrement.
- Pour le dressage, répartissez l'avocat en forme de disque au centre des assiettes. Basez-vous sur le diamètre des disques de pain. Posez ces derniers sur l'avocat et répartissez le saumon en chiffonnade.
- Surmontez le tout avec une belle boule de sorbet citron vert.

Carte d'or/Bob Norris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009

Filets de rougets aux olives noires

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 8 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

12 filets de rougets	1 c. à café de câpres
4 fines tranches de baguette	8 à 10 belles feuilles de persil plat hachées
1 c. à soupe de jus de citron	Moulin à poivre 5 baies
1 zeste de citron	Fleur de sel
1 pincée de quatre épices	Huile d'olive
10 olives noires	4 boules de sorbet banane

- Préchauffez le four à 180° C (Th.6) et grillez les baguettes.
- Mettez le zeste de citron dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition, égouttez et hachez.
- Hachez les olives, le persil et les câpres. Dans une poêle chaude huilée, faites cuire le poisson côté peau, 3 mn environ en fonction de l'épaisseur. Salez et poivrez.
- Débarrassez et chauffez un peu d'huile. Ajoutez les olives avec le jus et le zeste de citron, les câpres et les quatre épices. Chauffez un peu et ajoutez le persil en retirant du feu.
- Dressez sur les assiettes en chevauchant les rougets. Arrosez de sauce et disposez à côté une boule de sorbet sur un crouton.

Astuce
Accompagnez-le d'une ratatouille.

Poulet grillé, ramequin de légumes verts au curry et glace noix de coco

Pour 4 personnes – Préparation : 5 mn
Cuisson : 6-10 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

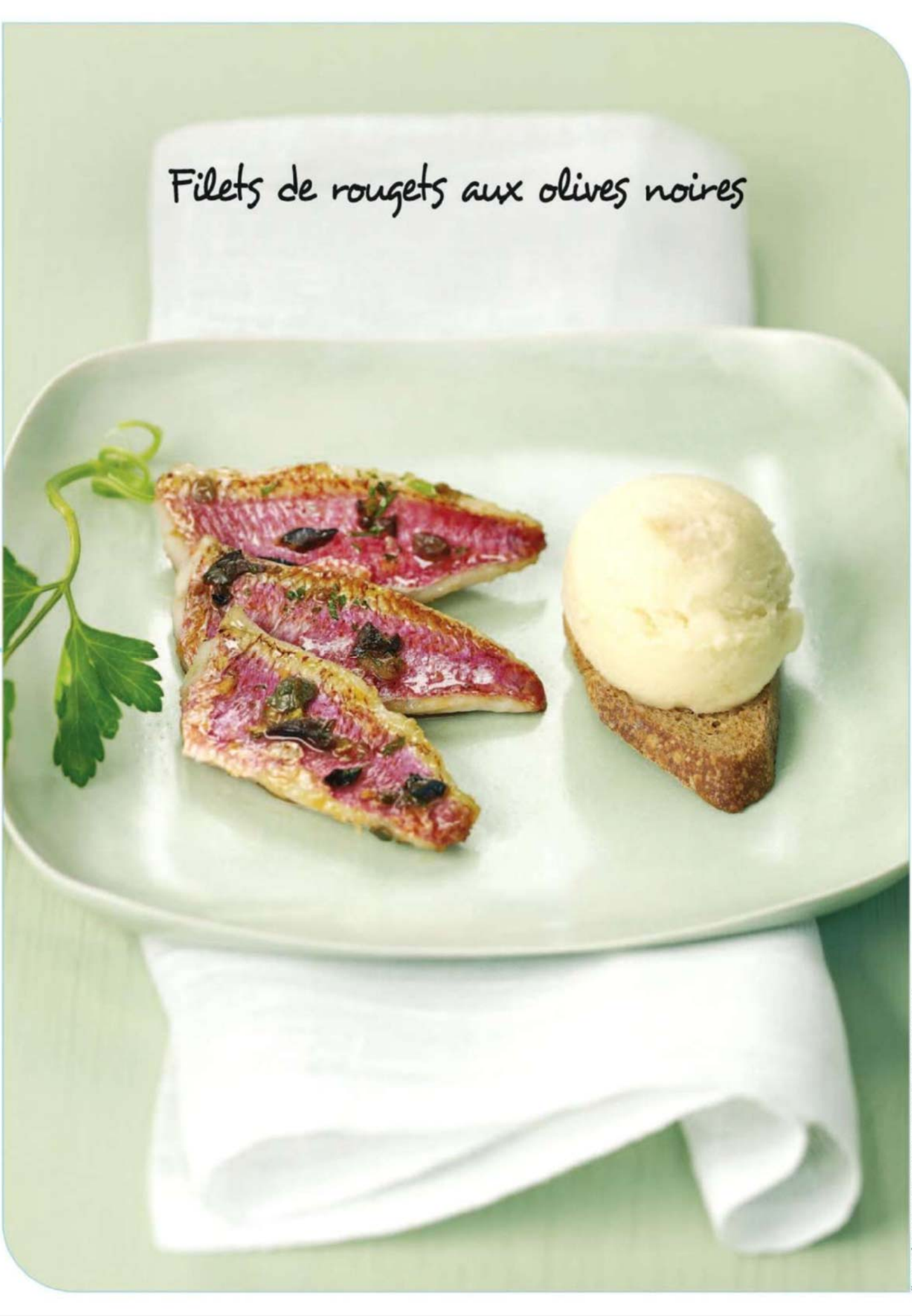
Astuce
Saupoudrez le poulet et les légumes de 20 g de noix de cajou concassées.

400 g de mélange de légumes verts surgelés	4 branches de coriandre fraîche
12 à 16 aiguillettes de poulet	Fleur de sel
Le zeste de 2 citrons verts	Huile d'olive
4 c. à café de curry	20 g de noix de cajou
4 boules de glace noix de coco	4 ramequins en porcelaine de 10 cm de diamètre environ

- Râpez finement le zeste des citrons et hachez les feuilles de coriandre.
- Répartissez les légumes dans les ramequins, saupoudrez de curry, ajoutez une boule de glace coco et un filet d'huile d'olive. Mettez-les à cuire au micro-ondes 6 à 10 mn. Ajoutez la coriandre hachée.
- Faites griller les aiguillettes au gril ou à la poêle. Poivrez, salez.
- Servez les aiguillettes de poulet accompagnées de ramequins de légumes et saupoudrez avec les miettes de noix de cajou.

Carte d'or/Bob Norris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009

Filets de rougets aux olives noires



Carte d'Or/Bob Morris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009)

Queues d'écrevisses au gingembre sur toast de pain d'épices et sorbet mangue

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 24 queues d'écrevisses décortiquées
- 4 cm de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- Fleur de sel
- Moulin à poivre 5 baies
- 4 branches de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- 8 petites boules de sorbet Mangue
- 4 tranches de pain d'épices
- 8 piques en bois

- Préchauffez votre four à 180°C (Th.6). Faites légèrement griller les tranches de pain d'épices coupées en 2.
- Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Effeuillez la coriandre et hachez grossièrement les feuilles.
- Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, ajoutez les écrevisses et le gingembre, laissez cuire jusqu'à coloration puis ajoutez l'ail pressé et la coriandre hachée. Salez et poivrez généreusement.
- Disposez une petite boule de sorbet sur chaque tranche de pain d'épices, piquez deux écrevisses sur une pique en bois puis ajoutez un trais de jus de citron vert.

Astuce
Au moment de vos courses, prenez une branche de coriandre supplémentaire pour décorer.

Carte d'or/Bob Norris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009

Coupe nature

Pour 1 personne
Préparation : 10 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ⭐⭐ – Difficulté : ⭐

- 1 boule de glace pistache
- 100 g de mirabelles (fraîches ou décongelées)
- 10 g d'amandes émondées
- 1 c. à soupe rase de sucre en poudre
- 2 palets bretons

- Pour commencer, versez les oreillons de mirabelle dans une casserole.
- Ajoutez le sucre en poudre, les amandes et 1 c. à soupe d'eau.
- Laissez compoter à feu doux pendant 10 mn en remuant de temps à autre. Noubliez pas de laisser tiédir.
- Émiettez ensuite les palets bretons dans le fond d'une coupelle creuse.
- Recouvrez de compote de mirabelles puis ajoutez 1 boule de glace pistache.
- Servez aussitôt.

Astuce
Parsemez le tout de noisettes caramélisées émiettées. Croquant et craquant !

Carte d'or/Bob Norris/Gontran Charrier/Hachette Pratique 2009

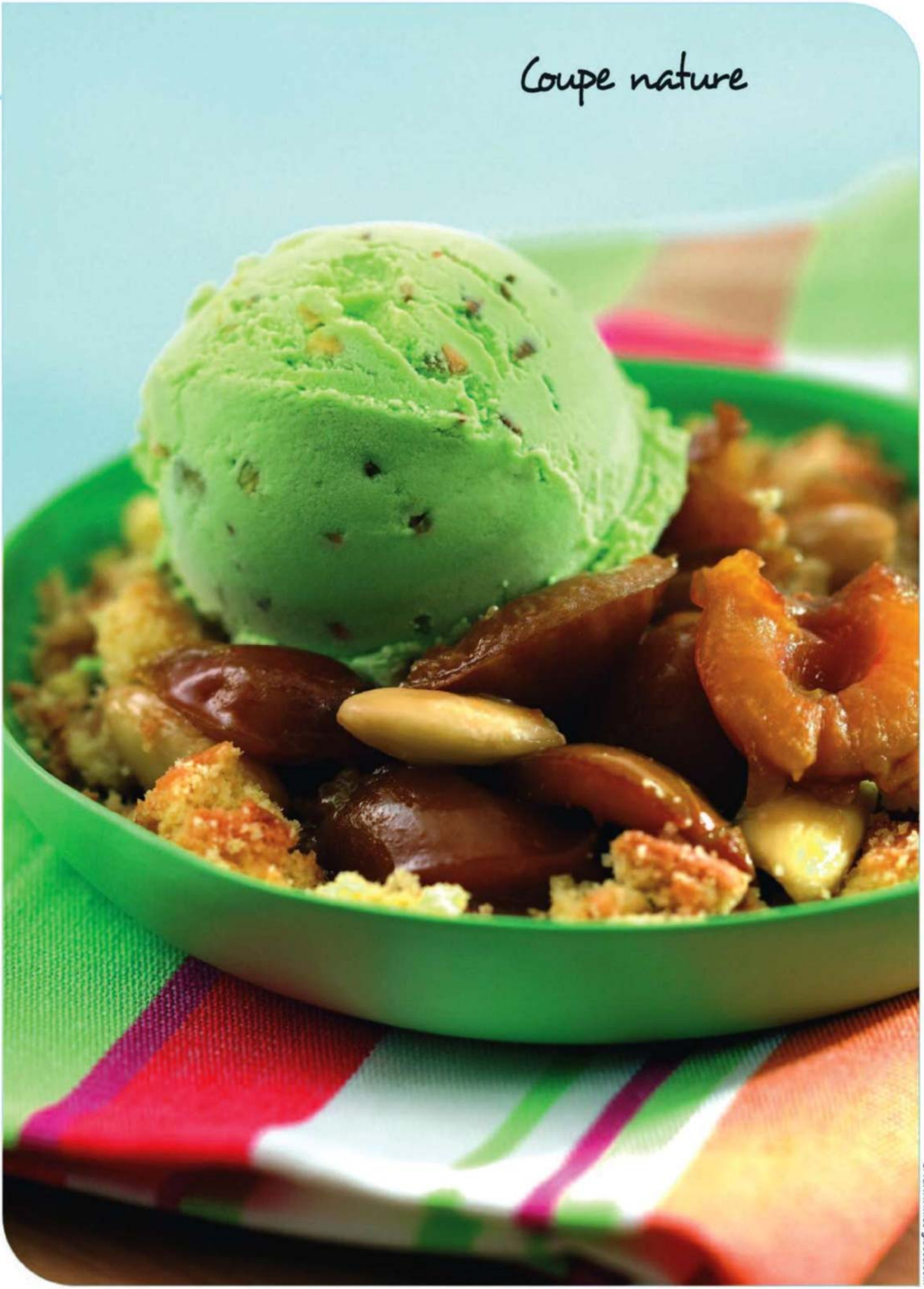
Façon Jet-Set

Pour 1 personne – Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn – Repos : 15 mn
Coût : ⭐ – Difficulté : ⭐

- 1 boule de sorbet citron
- 5 fraises bonbon
- 5 cl d'eau
- 2 belles fraises
- 5 framboises
- 5 myrtilles
- 1 grappe de groseilles

- Versez 3 fraises bonbon dans une petite casserole avec les 5 cl d'eau.
- Mettez sur le feu tout en mélangeant jusqu'à ce que les fraises soient fondues.
- Laissez refroidir à température ambiante.
- Versez dans une coupe pouvant accueillir tout le contenu.
- Équeuttez les fraises et coupez-les en lamelles pas trop fines.
- Versez les fruits rouges restant dans la même coupe.
- Pour finir, ajoutez 1 boule de sorbet citron et 2 fraises bonbon.
- Servez aussitôt.

Astuce
Pour amuser les petits mais aussi les grands, ajoutez une petite brochette de bonbons selon votre goût.



SFIG/www.les-glaces.com

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche:*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins
Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

0 € 12,20€

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

La longueur et la robustesse du levier assurent un débouchage sans effort.
Le Mécanisme et la Crémaillère sont en métal.
La Vrille recouverte de téflon garantit une pénétration en douceur dans le bouchon.
Les Poignées ergonomiques vous permettent une tenue parfaite de la bouteille lors de l'ouverture.

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale **"Médaille d'Or"**, et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé"***.
SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

☐ offre(s) spéciale(s) **"Médaille d'Or"**
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
✚ **2 bouteilles gratuites**
✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**
au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur 12,20 **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !
Offre de lancement ne s'adressant pas aux mineurs, valable 3 mois, en France continentale (hors Corse) dans la limite des stocks disponibles.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : ..... €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : ☐☐☐ Expire fin : ☐☐/☐☐

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : ☐☐☐☐☐ Ville : .....

Date de naissance (facultatif) : ☐☐/☐☐/☐☐☐☐

Téléphone : ☐☐/☐☐/☐☐/☐☐/☐☐ (pour faciliter la livraison)

E-mail : .....

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous ..... l'ensemble	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

215-7066-EV05

Les Vignobles Lalande-Moreau – Négociant en vins 33335 Saint-Émilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 080 494 Offre réservée aux nouveaux clients.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, le Tire-bouchon "Professionnel" 15,60 €, frais de port 12,20 €.